ROCZNIK XIV. KWIECIEŃ 1933 ZESZYT 4

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH. ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDJÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

Od Redakcji.

Numer bieżący „Wychowania Fizycznego“ oddajemy do dyspozycji Dyrekcji Gimnazjum im. St. Batorego w celu umożliwienia jej podania do wiadomości przemyślanego od szeregu lat i częściowo zrealizowanego obecnie eksperymentu w zakresie wychowania fizycznego młodzieży szkolnej. Czynimy to z tem większem zadowoleniem, że w zabraniu głosu przez Gimnazjum im. St. Batorego na łamach „Wychowania Fizycznego“ dopatrujemy się wyraźnego dowodu łączności pomiędzy naszem Pismem a szkołą.

Możliwości realizowania zadań wychowania fizycznego w społeczeństwie i szkole uwzględniając ogólne potrzeby wychowawcze, jak również względy natury materjalnej, wymagają w stosunku do nich stanowiska oględnego i wysoce krytycznego. Sprawa ta nie może być uważana za rozwiązaną dostatecznie, a wszelkie w tym zakresie szablony traktować należy jako rzecz szkodliwą.

Przekonani jesteśmy, że podjęty przez gimnazjum im. St. Batorego eksperyment wywoła ożywioną dyskusję i tem samem przyczyni się do pogłębienia krytycznego stosunku szerokich kół nauczycielstwa polskiego do zadań i możliwości realizacyjnych wychowania fizycznego w szkolnictwie.

Pragnęlibyśmy ażeby tego rodzaju poczynania przyniosły nam nietylko materjał myślowy do poczynań organizacyjnych, ale również ścisłe spostrzeżenia dotyczące wyników pracy eksperymentalnej, któreby posłużyć mogły do rozwoju tej wiedzy technicznej, którą nazywamy wychowaniem fizycznem.

Nawiązując tych kilka słów do prac dokonanych w Gimnazjum im. St. Batorego Redakcja „Wychowania Fizycznego" w tym pierwszym kroku pragnie widzieć coraz bardziej zacieśniający się węzeł pomiędzy szkołą a naszem Pismem.

Organizacja wychowania fizycznego w gimnazjum państwowem im. Stefana Batorego w Warszawie

WIKTOR AMBROZIEWICZ

Uzasadnienia ogólne

Ażeby uniknąć nieporozumień i aby nie wywoływać niepotrzebnej dyskusji i dodatkowych wyjaśnień, na wstępie zaznaczam, że wyeliminowanie zagadnienia wychowania fizycznego młodzieży, uczęszczającej do gimnazjum państwowego im. Stefana Batorego w Warszawie, z całokształtu organizacji tego zakładu, jest wywołane względami praktycznemi, lecz nie wypływa z przewagi tego zagadnienia nad innemi dziedzinami wychowania. Zastrzegając się, że dział wychowania fizycznego w omawianym zakładzie nie ma tendencji zachłanności i nie jest ofiarą jednostronnego pojmowania przez szkołę zadań wychowawczych *), stoję jednak na stanowisku, że jedynie harmonijna współpraca nauczyciela wychowania fizycznego z pozostałymi nauczycielami może zapewnić normalne wyniki wychowawcze, bo "wychowanie moralne, naukowe i artystyczne mogą być urzeczywistnione tylko na podstawie wychowania fizycznego" **).

Organizacja wychowania fizycznego młodzieży w gimnazjum rozpatrywana będzie pod kątem całości szkoły i jest niejako wyeleminowanym, dla łatwiejszego przedstawiania, fragmentem życia szkoły.

Obserwując organizację wychowania fizycznego na terenie szkoły średniej, — a więc w warunkach najpomyślniejszych dla rozwoju tego zagadnienia, bo w warunkach dużego wymiaru godzin, przeznaczonych na ten cel (1/10 całego budżetu szkolnego!), w warunkach celowych a kosztownych wyposażeń technicznych, jak sale gimnastyczne, przyrządy, boiska, niekiedy pływalnie i t. p., wreszcie przy obsadzie tego działu fachowo przygotowanymi nauczycielami, — bez-

---

*) Porównaj: Dr. Eugenjusz Piasecki. „Wychowanie Fizyczne". Zeszyt III Higjeny Szkolnej. R. 1932.

**) Sergjusz Hessen. „Podstawy Pedagogiki".

stronny badacz musi stwierdzić, że zachodzi w tej wielkiej dziedzinie pracy szkolnej jakiś zasadniczy błąd, występujący wprost nagminnie: bo wyniki w znacznej mierze nie odpowiadają założeniu i zamierzeniom.

Mówi się o tem z narzekaniem, że młodzież stroni od nauki, a zajęta jest tylko sportem. W rzeczywistości i tutaj popełnia się nieścisłość, bo młodzież, nietylko stroni od nauki, (jeśli to jest prawda?), ale w masie swej stroni też od czynnej postawy i udziału intensywniejszego w pracy wychowania fizycznego, któremu tak wielkie znaczenie się przypisuje we współczesnej szkole i tak wiele się miejsca wyznacza w życiu szkolnem.

W obecnej szkole średniej z godzinami, przeznaczonemi na wychowanie fizyczne, dzieje się to samo, co w dawnej szkole przedwojennej działo się z godzinami, przeznaczonemi na kształcenie artystyczne młodzieży: postępy czynią ci, którzy będą artystami w tym dziale, albo są w jakiś sposób predysponowani do tego. Niby wychowanie fizyczne obejmuje ogół młodzieży, w rzeczywistości jednak ci wybitniejsi są punktem uwagi i zainteresowania nauczyciela i szkoły, boć w w praktyce konkurencje jednostkowe i zespołowe są celem lub niewolą, z której szkoła nie chce, albo nie potrafi się wyzwolić.

Napięcie teoretyczne i organizacyjne jest jednak tak wielkie, że wielu z pośród ogółu dyrektorów, widząc bardzo mizerne wyniki w szkole w zakresie wychowania fizycznego, nie zabiera głosu, lękając się, że sprawy pewnie dostatecznie jeszcze nie zgłębili, że wogóle ich głos będzie głosem wołającego w pustyni, jako głos zacofania i t. p. Otóż te niedomówienia są niewątpliwie niebezpieczniejsze, niż rzeczowa, a nawet bardzo nieżyczliwa ocena. A jeszcze większem niebezpieczeństwem dla przyszłej szkoły są pobłażliwe i melancholijne głosy, niż zdecydowanie niechętna postawa.

Pewnie nie jestem odosobnionym dyrektorem, którego od wielu lat niepokojem przejmował fakt, że nie wszyscy uczniowie ćwiczą na sali gimnastycznej, że lekarz szkolny z własnej inicjatywy albo pod naciskiem domu zwalnia znaczny procent uczniów okresowo lub na czas dłuższy od ćwiczeń fizycznych, że uczniowie, posiadający od lekarzy specjalistów wskazanie na zaniechanie ćwiczeń fizycznych w szkole, do szkoły przyjeżdżają na rowerach, odbywają rowerowe dalekie wycieczki i w sposób zdecydowanie niebezpieczny dla zdrowia spędzają popołudnie na dzikich, nieszkolnych boiskach.

Pewnie nie jestem w odosobnieniu, jeśli się głośno wypowiem, że mnie zawsze niepokojem przejmują sportowe „wyczyny" ucznia,

który podczas jednej godziny parokrotnie przebiegł sto metrów, potem z „dobrym wynikiem" rzucił dyskiem, kulą i kilkakrotnie skoczył wdal i wzwyż, stale poprawiając swój styl i wynik. Zawsze nieustąpliwie zjawia mi się pytanie, którego, jak kwadraturę koła, nie umiem rozwiązać, kto i jak zadba po ustaleniu tych maluczkich rekordów, aby młody rekordzista mógł spocząć i należycie wypocząć.

Nie lękam się śmieszności, jeśli się publicznie przyznam, że chciałbym ucznia otoczyć opieką, gdy mu po godzinie, przeznaczonej na wychowanie fizyczne, na boisku, najczęściej przeistaczającej się w godzinę forsownej gry w koszykówkę, wypada bezpośrednio klasówka z matematyki lub łaciny. Niewiele się tutaj przydadzą opinje fachowców o znużeniu i zmęczeniu,*) o czem zapomniał w gorliwości lub beztrosce nauczyciel wychowania fizycznego, a o czem zupełnie nie wiedzą zarówno biedny uczeń, grający w klasowej lub szkolnej reprezentacji, jak i nieustępliwy matematyk lub filolog, dla których „wyczyny" w zakresie wychowania fizycznego są stratą czasu i niczem niewytłumaczonym w godzinach szkolnych... wypoczynkiem.

Nie tak to odległe czasy w odnowionej polskiej szkole, gdy higjeniści w trosce o dziecko, walcząc z przeciążeniem, ustalili tabelkę, ile uczeń czasu może poświęcić na dodatkową pracę domową, i zastrzegli się, że przekroczenie tych kanonów jest grzechem wobec nowoczesnej pedagogiki i występkiem wobec dziecka. Nie wchodzę w to, czy tablica zdała ezgamin w praktyce życia, czy te wyliczenia były słuszne, ale zawsze imponowała mi odwaga higjenistów, którzy konserwatywnie nastawionym masom nauczycielskim w imię sił fizycznych i moralnych dziecka przeciwstawili się tak stanowczo, że aż wywołali wiele nieporozumień i zamieszania, bo ich maximum nie pokrywało się z dotychczasowo przyjętem m i n i m u m.

Dziwi mnie niepomiernie, jako człowieka niedostatecznie obytego z zagadnieniem wychowania fizycznego, dlaczego taka tabelka, zalecająca w jaki sposób ma się zachować dziecko lub młodzieniec po godzinie czy godzinach forsownych ćwiczeń cielesnych, dotąd nie została opracowana i nie jest podana do publicznej wiadomości. Jeśli przepis wymaga, aby na widocznem miejscu w szkole wisiała tablica,**) ilustrująca tok lekcyjny normalnej lekcji gimnastyki, gdzie krzywa wyraźnie ilustruje natężenie lekcji, to o ile potrzebniejsza jest dla użytku powszechnego tablica, gdzieby były podane wyraźnie te

---

*) Raszke, Piasecki, Szuman, Zawadzki, Pledge, Nieczajew i in.

**) Tok lekcyjny według W. Sikorskiego.

wielkie zmiany w ustroju, graniczące niekiedy z poważnemi zaburzeniami, jakie zachodzą w organiźmie po forsownie stosowanych grach, lekkiej atletyce i t. p. Taka tablica, podana do wiadomości ogółu, zarówno rodziców, nauczycieli i uczniów, uchroniłaby wielokrotnie młodzież od nieumiejętnego szafowania swemi siłami. Niewątpliwie, w fachowej literaturze można odnaleść wiele istotnych wskazówek lub przestróg, ale zwracam uwagę, że nie dla każdego są dostępne prace dr. Missiury lub dr. Reicherówny, że nie wszyscy nauczyciele wychowania fizycznego są należycie fachowo przygotowani, że bardzo niewielu z pośród nich ma możność i chęci do gruntownego dokształcania się, że ogół nauczycielstwa wogóle jest niedostatecznie obznajomiony z zagadnieniem wychowania fizycznego. Taka tablica byłaby instrukcją i hamulcem.

To jest pierwsza grupa niepokojów, która mnie zmusza do szukania, w jaki sposób wyjść na drogę właściwą z tego choasu i zamieszania, w których współczesna szkoła średnia jak w chaszczach się miota.

Z jednej strony mocno i wyraźnie postawiony postulat wychowania fizycznego, z drugiej podniety płynące z dalekiego świata i sąsiednich ze szkołą klubów, wybijających punkty i ustalających rekordy, a w pośrodku tego szkoła bezradna, niedostatecznie odporna i niewystarczająco samodzielna. Wdziera się szereg zagadnień wtórnych, które czołową młodzież porywają, a pozostałą porzucają na łaskę — niełaskę losu.

I tu powstaje druga grupa niepokojów, co czynić, aby młodzież, mniej bogato od przyrody fizycznie wyposażona, również posuwała się naprzód w swem rozwoju, aby uniknąć tak wielkiego paradoksu, że jedni osięgają rekordy klasowe i szkolne, a nawet międzyszkolne, zbliżone do wysokich przeciętnie minimów lub maximów, a inni, im rówieśni, są cofnięci w swem rozwoju o parę lat. A życie późniejsze nie będzie się liczyło, kto ma na piersi P. O. S. lub kokardkę i żeton zdobyty, ale nieustępliwie będzie wymagało równych wysiłków i jednakowe przeszkody wysunie do pokonania.

Gdyby szkoła średnia (o niej wyłącznie mówię) była zakładem, kształcącym późniejszych atletów, nie zjawiałyby się równie niepokojące refleksje: zastosowalibyśmy tutaj wygodną zasadę selekcji, szczycilibyśmy się tą grupą wybranych; szkoła średnia, inne ma zadania. Grupa uczniów, melancholijnie siedząca w sali gimnastycznej na ławeczkach w mundurkach, kiedy ich koledzy, ubrani w strój ćwiczebny, cuda wyczyniają, to znów grupa wałęsająca się po klasie albo

w obrębie szkoły, bezczynnie i bezmyślnie, kiedy ich koledzy systematycznie zaprawiają się do walki, którą im w życiu wypadnie wygrać, napawa mnie wielkim smutkiem i zatroskaniem.

I nie uspokoją mnie rozważania teoretyków, że racjonalne wychowanie fizyczne musi uwzględniać grupy rozwojowe młodzieży i niezaniedbywać młodzieży słabej lub słabszej. Teoretycy i fachowcy mówią swoje, a życie robi swoje. Dobry nauczyciel wychowania fizycznego nie ustąpi z zajętego posterunku, chce osiągnąć jaknajlepszy materjał; lekarz szkolny — znów pilnuje każdego szmeru w sercu, każdej kreski w podniesionej ciepłocie ucznia. Same extremy! Życie huczy i ustala punkty. Pracuje klasa jako grupa, jako zespół, jednolity. A ta jednolitość zniechęca, upokarza i stale zawstydza ubogich.

Bo ja, kierownik szkoły, odpowiedzialny jestem za całość, memu kierownictwu wszak powierzono ogół młodzieży.

Wreszcie, ostatnia grupa niepokojów: to siły nauczyciela i czas użyty na wychowanie fizyczne. Te dwie sprawy są ściśle ze sobą związane. Przeciętnie nauczyciel wychowania fizycznego pracuje w tygodniu 30 godzin w godzinach lekcyjnych i 6 godzin popołudniu. Pięć do sześciu godzin dziennie bez przerwy, bez widoku wolnego popołudnia, bo gry i zabawy muszą się odbyć, w warunkach trudnych, stale w pozycji poprawnej, przy stałem natężeniu głosu, być stale czynnie instrukcyjnym lub z napiętą uwagą — to jest tak wielki wysiłek, że odpoczynkiem są nietylko przerwy pomiędzy oddzielnemi lekcjami, lecz każda nadarzająca się okoliczność.

Tok lekcyjny trzyma odpowiedzialnego nauczyciela mocno w ryzach, choć siły nie zawsze wystarczą. Tu się rodzą te częste opóźnienia i przewlekania, jakie mamy z powodu wychowania fizycznego w szkole. Sprawa znacznie gorzej wygląda, gdy wypada przechodzić ze szkoły na boisko, albo poza szkołą ćwiczyć. Wtedy nauczyciel zmienia się w osobnika stale zaabsorbowanego jednem zagadnieniem, aby się nie spóźnić, aby w porę wszystko załatwić. Wszyscy na niego krzywo i krytycznie patrzą. — Temu to wszystko uchodzi! A w rzeczywistości on czas spędza dla szkoły, samotnie, tylko z młodzieżą, bez możności współżycia z innymi nauczycielami. I to się dzieje w okresie dążeń korelacyjnych!

Obraz ten nie jest przejaskrawiony, tylko jest szczerym postawieniem sprawy.

Otóż te niepokoje, tak niewystarczająco i zbyt ogólnie scharakteryzowane, upoważniły mię do szukania wyjścia z chaosu i dzikiej

gospodarki czasem i siłami ludzkiemi, do próbowania odnalezienia tych możliwości, które jeszcze się znajdują we współczesnej szkole, aby wychowanie fizyczne spełniło swe zadanie.

Stwierdziwszy na licznych przykładach, że młodzież, uczęszczająca do gimnazjum im. St. Batorego, naogół nie uprawia rannej gimnastyki, że nie ma odczucia konieczności stałej fizycznej zaprawy, że młodzież, która zdobyła P. O. S. niewiele się różni od tych, którzy tej odznaki nie zdobyli, postawiłem przed szkołą pytania:

I. Co należy zrobić, aby młodzieży weszła w krew *potrzeba stałej zaprawy*, bez której wychowanie fizyczne jest pustym dźwiękiem?

II. Jak *nieszczęście jednolitości złamać, a wzmocnić grupy słabe* lub zupełnie niedołężne?

III. Co wreszcie należy uczynić, aby *uporządkować dzikie poczynanie młodzieży*, a bądźmy szczerzy, *i szkoły na zakresie zdobywania dla siebie miejsc wysokich w punktach rekordowych?*

Postawiwszy takie pytania, które wypływały z organizacji całej pracy w szkole, we wrześniu r. 1932 przystąpiliśmy do próby realizowania na terenie własnej szkoły tych tak ważnych problemów.

I dlatego charakter tej zbiorowej, jednej szkole poświęconej, publikacji, jest jedynie p r ó b ą r e a l i z a c j i, a nie, broń Boże! nieopatrznym zamiarem agitowania na rzecz naszego systemu, i nie ma zupełnie celu sprawozdania z otrzymanych wyników, lecz jest tylko przykładem konieczności szukania dróg i może nieco śmielszem dążeniem wyjścia z chaosu, w jakim bezradnie od szeregu lat trwamy.

Nie wchodząc w szczegóły realizacji tej próby, co zostanie omówione poniżej w następnych artykułach, chcę przedstawić jak najogólniej strukturę wychowania fizycznego w szkole. Dla dokładniejszego jednak obrazu wypadnie mi marginesowo podać do wiadomości czytelników, że nauka lekcyjna w gimnazjum odbywa się tylko pięć razy w tygodniu, szósty zaś dzień, czwartek, przeznaczony na szeroko pojęte sprawy wychowawcze. Dzień szkolny rozpoczyna się stale o godz. 8-ej rano, prace kończymy codziennie o godz. 13-ej minut 55; żadnych zajęć popołudniowych w szkole niema. Godzina 14-ta jest rozgraniczeniem wpływów szkoły i domu, niezależnie od tych subtelnych zazębień, które tę linję demarkacyjną wzajemnie głęboko i szeroko przenikają. Młodzież, uczęszczająca do szkoły, niezależnie od grup społecznych, jest wybitnie wielkomiejska, w większości ze środowiska inteligencji zawodowej, nastawionej obronnie w stosunku do szkoły, jeśli wymaga

od uczniów zdecydowanych wysiłków, lękająca się niekiedy przesadnie ze względu na rzeczywiste lub urojone wady organizmu gimnastyki, pływalni, P. W. Przytem klasy formowane są dość jednolicie, rozpięcie wieku młodzieży, uczęszczającej do poszczególnych klas waha się w odchyleniu 2 lat, jak to wyjaśnia poniższa tablica:

Urodzonych w roku:

Klasa	1922	1921	1920	1919	1918	1917	1916	1915	1914	1913
2	8	37	24	2						
3		4	30	19	3					
4			5	29	15	2	1			
5				1	23	9	6			
6					2	27	17	2	1	
7						1	16	12	2	
8							1	20	13	2
Rozpoczęli rok	11-sty	12-sty	13-sty	14-sty	15-sty	16-sty	17-sty	18-sty	19-sty	20-sty

Wiek szkolny w dn. 1 stycznia r. 1933.

Harcerstwo jest rozpowszechnione dość szeroko wśród uczniów: drużyna harcerska na 334 uczniów liczy członków 71. Młodzież naogół w 100% lato spędza poza Warszawą na wsi lub w miejscowościach podgórskich, nad morzem, niekiedy nawet poza granicą Polski.

Ponieważ nieznacznie tylko mogliśmy przekroczyć wymiar 30-godzinny, przeznaczony na tydzień ucznia, musieliśmy organizację wychowania fizycznego zamknąć w ramach następujących: *maksymalnie wyzyskać dla wychowania fizycznego możliwości szkolne pod względem czasu, uwzględnić możliwie dokładnie grupy wieku i sił młodzieży zająć się również słabymi lub zaniedbanymi uczniami.*

W tych warunkach g i m n a s t y k a wysunięta została na czoło zagadnienia, na czoło, lecz nie zamknęła w sobie całości wychowania fizycznego, zresztą w tem naszem dążeniu nie odeszliśmy od poglądu prof. Piaseckiego, że „tylko gimnastyka może się pokusić o realizację ideału..... wszechstronności; „dobra lekcja gimnastyczna systematycznie przećwicza wszystkie ważniejsze mięśnie i stawy, ośrodki nerwowe, narządy wegetatywne; „nadto idzie o krok dalej, uwzględniając fakt, że dziatwa i młodzież, wzrastająca w nienaturalnych warunkach życia miejskiego, posiada zbyt często (mniej więcej w 30% przypadkach) skłonność do wadliwych postaw ciała, którą poczęści przynajmniej można usunąć racjonalną gimnastyką".*) *Dążenie wyrównawcze i korektywne wysunęliśmy jako zagadnienia, które w pierwszym okresie naszej pracy musimy przedewszystkiem respektować.* I tu podkreślam — w okresie pierwszym, rozumiejąc, że przyjdą następne, jako wynik pierwszych naszych prób, jako poprawa błędów i niedociągnięć i jako dalsze możliwości po przełamaniu dotychczasowej bierności młodzieży i znaczniejszem jej usprawnieniu.

Podzieliwszy uczniów na cztery grupy, odpowiadające sobie wiekiem (pierwsza grupa — klasy II i III; druga — klasy IV; trzecia — klasy V i VI; czwarta — VII i VIII), wyeliminowaliśmy z pośród nich cztery grupy uczniów słabszych i słabych, w ten sposób otrzymaliśmy osiem grup ćwiczebnych. Te grupy słabych uczniów utrzymano również przy ćwiczeniach zespołowych, kiedy klasa występuje jako grupa ćwiczebna.

Organizacja wychowania fizycznego poszła w trzech kierunkach: 1) wszyscy uczniowie codziennie ćwiczą przez 20 minut w jednej z ośmiu grup, 2) każdy uczeń raz w tygodniu w zespole klasowym ma normalną gimnastykę lekcyjną, 3) uczniowie do klasy IV-tej włącznie mają godzinę dodatkową, przyczem uczniowie w tych klasach z grup słabych mają gimnastykę wyrównawczą, natomiast grupy mocne — rytmikę. (Tę dodatkową godzinę w r. 1933/34 zamierzamy przesunąć i na klasę V-tą).

W tych warunkach otrzymujemy następujący rachunek: na wychowanie fizyczne ucznia przeznacza się w tygodniu: 20 x 6 + 45 = = 165 minut, zamiast normalnie przeznaczonych 135 minut, o ile znajduje się wogóle gdziekolwiek w Polsce szkoła, gdzie w 100% ten

---

*) Dr. Eugenjusz Piasecki. „Wychowanie Fizyczne". Higjena Szkolna. Zeszyt III. R. 1932.

135-minutowy budżet jest wykorzystany; dla uczni zaś klas młodszych, do klasy IV włącznie, czas ten jest zwiększony do 210 minut, przyczem gimnastyka w gimnazjum omawianym spełnia dwa zasadnicze postulaty: *odbywa się codziennie i uwzględnia nietylko wiek ucznia, ale i też siły ucznia*, przyczem przejście z jednej grupy do drugiej jest dostępne w okresach dowolnych, zgodnie z opinją lekarza i nauczyciela wychowania fizycznego.

Pod względem fizycznego wychowania osiągnęliśmy bardzo szybko takie wyniki, że stałe grupy uczni, zwalniających się przy najmniejszej niedyspozycji, lub zawodowych malkontentów zmalały do pojedyńczych wypadków i dotyczą jedynie ozdrowieńców po dłuższej nieobecności lub takich czasowych niedomagań, które uniemożliwiają normalne ćwiczenia. Nadmienić tutaj muszę, że wszelkie zwolnienia od gimnastyki udzielane są przez lekarza o godzinie 8-ej rano, wszelkie więc trudności odrazu mogą być uwzględnione i zarejestrowane.*)

Pod względem wychowawczym ranna gimnastyka dała bardzo poważne wyniki; wzmocniła w znacznym stopniu karność młodzieży i dyscyplinę wewnętrzną; młodzież, pozostawiona jedynie przewodnictwu starszych kolegów, jako instruktorów, bez zarzutu się zachowuje, dzwonek na gimnastykę zastaje ją na korytarzach; szczególnie dokładność cechuje grupy najmłodsze i średnie; występuje tu bardzo wyraziście spotkanie się karności bezwzględnej, wywołanej rozkazem instruktora, z karnością rozumowaną, wynikającą z konieczności sprawnego przygotowania się do wspólnych ćwiczeń małego lub młodego obywatela. Silnie się też zaznaczają typy chłopców pośrednie pomiędzy instruktorem a grupą ćwiczebną, wybijają się i wyrabiają jednostki przodujące grupie, przywódcy; wzmacnia się i organizuje zespół ćwiczebny, co niewątpliwie dodatnio odbije się na gimnastyce godzinowej.

Ta godzina gimnastyczna odbywa się już przy zachowaniu dwu grup w świadomości, aby nie uronić ani jednej minuty; stąd sprawność ogólna niewątpliwie wyższa a organizacja pracy oparta na bezwzględnej zasadzie dążenia do 100% wykonania zadania i zamierzeń. Tempo niewątpliwie duże, ale zamieszanie ogólne w szkole znacznie mniejsze, bo znacznie mniejsza ilość godzin wśród dnia pozwala na

---

*) Zasadę powszechności posuwamy tak daleko, że ćwiczą uczniowie np. z sztywnością stawów nóg, rozumie się z pominięciem ćwiczeń nóg.

Młodzież ćwiczy codziennie przy otwartych, a podczas większych mrozów przy uchylonych oknach, na obszernych, widnych, dobrze przewietrzanych korytarzach i na sali gimnastycznej; przyczem na ucznia wypada ca 3,5 m^2 powierzchni i 14 m^3 powietrza.

ułożenie bardziej dokładnego planu lekcyjnego i większą możliwość dopilnowania, aby po gimnastyce następowały zajęcia mniej intensywne. Z reguły pierwsze i drugie godziny lekcyjne nie mogą być przeznaczone na gimnastykę, w miarę możności i trzecia godzina jest również przeznaczona na naukę.

Godziny, przeznaczone dla grup słabszych na gimnastykę wyrównawczą, mogą się odbywać i na trzeciej lekcji, są całkowicie wolne od nużącego tempa, tu nauczyciel całkowicie indywidualnie może traktować ucznia i osiąga niemal po każdej lekcji poprawę i wzmacnia, zachwianą przez jednolite traktowanie wychowania fizycznego, samopoczucie ucznia. Z wielką radością przyglądam się tym lekcjom niedołęgów i spóźnionych; z jakiem zadowoleniem dzieci wykonywują w atmosferze spokoju i bez denerwującej niecierpliwości kolegów — „mistrzów" swoje ćwiczenie; pokonana trudność, zdobyta sprawność, posunięcie się naprzód w dotychczasowej bierności i zawstydzeniu — wzmacnia niewątpliwie nietylko siły fizyczne, ale niemniej wzmacnia siły moralne i zwiększa z każdym dniem wątłą duszyczkę, uodpornia ją do życia, bo daje wiarę we własne dotychczas nieznane i skrępowane możliwości.

Wynik ogólny tego systemu, jeśli to dążenie do uporządkowania stosunków systemem wogóle nazwać można, narazie niewąpliwie zmniejszy ilość punktów zdobywanych w różnych konkurencjach przez reprezentantów szkolnych i reprezentacje szkoły, bo *zmieniono zasadniczo ogólne nastawienie wychowania na całość szkoły* i z mniejsza uwagą respektuje się gwiazdy wchodzące na firmamencie szkoły i mniej się honoruje asy szkolne. Ale niewątpliwie wytworzyła się już pogodniejsza atmosfera pracy w równiejszych co do sił i ambicji zespołach, wyrównały się szanse dla średniaków i zjawiły się możliwości dla słabych i niedołężnych. Na tem niewątpliwie zyska ogólny poziom co w następstwie podniesie rozwój fizyczny młodzieży na wyższy stopień i otworzy przed nią szersze możliwości i znaczne usprawnienie.

Narazie, szczególnie wśród młodzieży starszej, inaczej nastawionej w pojmowaniu wysiłku i wychowania fizycznego, wyczuwaliśmy bierny, może nieświadomy opór, a może nawet poczucie krzywdy, że się schodzi na inną drogę, po pewnym czasie ta niechęć się zmniejszyła, potrzeba codziennej rannej gimnastyki staje się coraz wyraźniejszą i miejmy nadzieję, po woli wchodzi w krew naszej młodzieży.

Naturalnie ten cały program wymagał dokładnych przygotowań i przemyślanych szczegółów; prace przygotowawcze były mozolne i

opierały się na długich konferencjach osób zainteresowanych. Znaleźliśmy jednak pomoc u sfer kierowniczych i oparcie w tych instytucjach, które zagadnienie wychowania fizycznego nie formalnie, lecz głęboko traktują.

Pozostają nieomówione czwartki.

Otóż te dni czwartkowe są przedewszystkiem przeznaczone na organizacje ćwiczeń rozrywkowych i sportu; przed nauczycielem stają następujące możliwości: całodniowe wycieczki, czterogodzinne zajęcia do południa i wielogodzinne popołudnie na własnym boisku lub na terenach sportowych, przeznaczonych dla celów ogólnych lub specjalnych.

Wysiłki organizacyjne miały na celu: wyeliminowanie grup słabych (praca daleka od ideału, zaledwie początkowe stadjum), wynalezienie odpowiednich instruktorów i należyte zapoznanie ich z zagadnieniem, opracowanie tygodniowej instrukcji dla poszczególnych instruktorów, zmiany materjału i wzorców, nadzór ogólny i szczegółowa korekta. Wysunęło życie jeszcze kilka bardzo poważnych trudności natury technicznej, które wypada pokonać, aby zapewnić eksperymentowi szanse dobrych wyników, a wśród nich dwie najważniejsze: 1) to właściwe przewietrzanie korytarzy podczas rannych ćwiczeń i 2) sprowadzenie czystości posadzki do tak małego zapylenia, aby warunki ćwiczenia na korytarzach zbliżały się do warunków pracy w sali gimnastycznej. Staranna praca ludzka i pomoc maszyny coraz dokładniejsze warunki stwarzają, wyniki kontrolujemy przez mozolne porównanie zapylenia korytarza i sali gimnastycznej.*)

Wreszcie zjawia się najbardziej zasadnicze pytanie, jak się czuje młodzież w tych warunkach, jak pracuje, szczególniej na pierwszej godzinie? Nim w przyszłości przystąpimy do właściwych badań, opartych na ścisłych metodach badawczych, narazie musimy się ograniczyć jedynie na samopoczuciu młodzieży i opinji nauczycieli. Młodzież twierdzi, że czuje się rześwo i dobrze, a grono nauczycielskie jednomyślnie stwierdza, że praca na pierwszych godzinach obecnie jest łatwiejsza i owocniejsza, bo młodzież rozpoczyna dzień szkolny nie sennie i z większą, niż dotychchczas, gotowością do pracy**).

---

*) Patrz poniżej opinję Państwowej Szkoły Higjeny.

**) Wpływ zmęczenia na białko mocz bada obecnie na materjale naszego gimnazjum dr. J. Titzówna. Zbadana została klasa 5, w badaniu pozostają klasy 4 i 3.

Dr. BRUNON NOWAKOWSKI
Kierownik
Oddziału Higjeny Pracy P. S. H.

Opinja w sprawie wpływu gimnastyki na zapylenie powietrza

w gimnazjum im. St. Batorego w Warszawie

W dniu 14, 17 i 24 II r. b. dokonano badania powietrza w gimnazjum Batorego celem ustalenia, w jakim stopniu gimnastyka wykonywana na korytarzach wpływa na stopień zapylenia powietrza. Badano metodą rzutową Owensa, która pozwala uchwycić wszystkie pyłki prócz największych niemających naogół znaczenia zdrowotnego, gdyż nie dostają się do przewodu oddechowego.

a) Wynik ilościowy: Badanie wykazało, że gimnastyka nie wpływa w stopniu uchwytnym na liczbę pyłków. Inne czynniki, jak wilgotność powietrza, opady, kierunek i siła wiatru i t. p. wprowadzają zmiany większe niż gimnastyka.

b) Wynik jakościowy: W sposób prawidłowy zmieniał się skład pyłu podczas gimnastyki w tym sensie, że wzrasta udział procentowy pyłków większych. Występują przytem twory podobne do komórek nabłonkowych. Takie same twory wystąpiły w czasie przerwy i przed rozpoczęciem lekcyj, gdy uczniowie biegali po korytarzu. Twory te miały średnicę od ponad 10 do 80 mikronów. Według obecnych poglądów pył tej wielkości w najgorszym przypadku jest zatrzymywany

w nosie, przeważnie jednak szybko opada i do ustroju wogóle nie trafia. W danym przypadku chodzi widocznie o komórki nabłonkowe, które przy gwałtownych ruchach dostają się do powietrza ze skóry i odzieży.

c) Wynik ogólny: Wykonywanie gimnastyki w korytarzu nie wpływa w sposób istotny na stopień zapylenia ilościowego, szczególnie pod względem pyłu o dużej lotności, trafiającego do głębszych odcinków przewodu oddechowego. Wywiera ono wpływ nikły w porównaniu z szeregiem czynników, niezależnych od kierownictwa szkoły. Powietrze wielkomiejskie zawiera zawsze duże ilości pyłków drobnych, wahające się w dużych granicach, zależnie przedewszystkiem od czynników atmosferycznych i od wielkości zadymienia. Przeważają one tak znacznie nad liczbą pyłków większych, że wahania tychże tylko nieznacznie modyfikuje ogólny wynik. Z tego punktu widzenia niema więc przeciwskazania do wykonywania gimnastyki na korytarzach. Zmiany jakościowe wskazują na to, że gimnastyka na korytarzu przedstawia podobne ryzyko, jak wszelkie skupienie ludzi w zamkniętej przestrzeni, niż pobyt uczniów na korytarzu podczas przerwy lub przed rozpoczęciem lekcji.

Również z tego punktu widzenia, nie widzę przeciwskazania co do odbywania gimnastyki w korytarzu.

Rzecz inna, że gimnastyka na otwartem powietrzu ma cechy dodatnie, jednak niekoniecznie pod kątem stopnia czystości powietrza. W wielkiem mieście, jeżeli szkoła jest zewsząd otoczona zabudowaniami powietrze zewnętrzne może mieć wyższe zapylenie, niż powietrze wewnętrzne. Na przedmieściach może się zdarzyć to samo, jeżeli kierunek wiatru będzie niekorzystny. Np. 14. II. zapylenie powietrza na dziedzińcu szkolnym było większe, niż powietrza na korytarzach. Pozostaje jednak główna zaleta przebywania na otwartem powietrzu w postaci wpływu hartującego zmienności własności cieplnych tego powietrza. Gdy klimat wnętrz odznacza się jednostajnością, połączoną nierzadko szczególnie w szkołach ze zbyt małą siłą chłodzącą powietrza.

W warunkach, gdy gimnastyka na otwartem powietrzu odbyć się nie może, nie ma powodu, by nie odbywała się na korytarzach; gdyby mogła się odbywać na otwartem powietrzu, byłoby to jeszcze lepsze.

Wyniki badania powietrza na zawartość pyłu w gimnazjum im. St. Batorego w Warszawie

Rok 1933 | 14, 17 i 24 lutego [1]) | Aparat: Owens I

Data	Godzina	Miejsce pobrania próby	Okoliczności w jakich pobierano próby	Ilość osób w lokalu	Ilość pyłków 1 cm.	Pyłki powyżej 1 mikr.	Komórki nabłonkowe
14.II	8,45	Dziedziniec zewn.	pada gęsty śnieg		704	—	
"	"	" wewn.	"		769	15	
17.II	8,30	" zewn.	słonecznie, -5°C, śnieg leży		391	24	
"	"	" wewn.	"		467	18	
24.II	8,25	" zewn.	pochmurno, mglisto		1652	83	
"	"	" wewn.	"		686	28	
14.II	7,35	Korytarz II kl. [2])	przed gimnastyką	60 ucz.	241	74	+
"	8,10	"	w czasie gimnastyki	40 "	252	5	
"	8,20	"	w 5 min. po gimnastyce	1 osoba	290	12	+
"	9,—	"	w 30 min. po "	"	340	17	
17.II	7,30	"	przed gimnastyką	"	775	47	
"	8,15	"	w czasie gimnastyki	40 ucz.	916	138	+
"	9,—	"	w 30 min. po gimnastyce	1 osoba	1020	51	
24.II	7,25	"	przed gimnastyką	"	864	34	
"	8,15	"	w czasie gimnastyki	40 ucz.	654	20	+
"	8,50	"	w 30 min. po gimnastyce	1 osoba	565	22	
"	9.25	"	w czasie pauzy	120 ucz.	520	73	+
"	9,40	"	w 10 min. po pauzie	1 osoba	530	—	
"	10.05	"	w 30 "	"	466	28	
"	10,30	"	w czasie pauzy	80 ucz.	558	45	
14.II	7,40	Korytarz IV kl. [3])	przed gimnastyką	30 ucz.	279	11	
"	8,15	"	w czasie gimnastyki	40 "	330	28	
"	9,—	"	w 30 min. po gimnastyce	1 osoba	419	20	
17.II	7,20	"	przed gimnastyką	"	518	10	
"	8,15	"	w czasie gimnastyki	40 ucz.	397	40	+
"	9,—	"	w 30 m. po gimnastyce	1 osoba	760	53	
24.II	7.25	"	przed gimnastyką	"	705	42	
"	8,15	"	w czasie gimnastyki	40 ucz.	757	100	+
"	8,50	"	w 30 m. po gimnastyce	1 osoba	508	20	
"	9,30	"	w czasie pauzy	60 ucz.	543	70	
14.II	8,—	Korytarz VII kl. [4])	przed gimnastyką	30 "	230	39	
"	9.10	"	w 45 m. po gimnastyce	1 osoba	342	27	
"	8,30	Sala gimnastyczna	w czasie gimnastyki	30 ucz.	214	25	
24.II	8,30	"	"	"	742	50	
17.II	9,—	Sala rytmiki	lekcji w sali nie było wcale	3 osoby	634	18	

[1]) Dokonane przez p. Dr. M. Boguszewskiego.

[2]) Odcinek A.

[3]) Odcinek B.

[4]) Odcinek D.

WŁADYSŁAW OLĘDZKI.

Warunki i organizacja wychowania fizycznego w państwowem gimnazjum im. Stefana Batorego.

„Nie można być szczęśliwym, nie można nabierać oświecenia umysłu, dzielności duszy, łatwości w używaniu jej władz, zdolności i zręczności w wykonywaniu obowiązków swego stanu, bez mocnego i trwałego złożenia ciała; zdrowie zaś, czerstwość, moc zmysłów i sił od pierwszego wychowania w niemowlęctwie, od sposobu życia w młodocianym wieku niechybnie zawisły."

Piramowicz.

„Jeżeli chcesz rozwijać umysł ucznia, rozwijaj w nim siły, klóremi umysł winien kierować. Ćwicz bez przerwy jego ciało; czyń go silnym i zdrowym, ażeby go uczynić roztropnym i rozumnym; niech pracuje, działa, biega, krzyczy, niech będzie zawsze w ruchu."

Rousseau.

— W niepodległej Polsce zrobiliśmy w wychowaniu fizycznem wielki krok naprzód. Powstała, z inicjatywy Pana Marszałka Józefa Piłsudskiego, Naukowa Rada Wychowania Fizycznego przeprowadza badania pod względem naukowym i nadaje kierunek pracy w całem państwie. Wybudowano dużo boisk, pływalni, ogrodów Jordanowskich i uprzystępniono korzystanie z nich szerokim masom. Ministerstwo W. R. i O. P. dąży do stworzenia w szkolnictwie warunków odpowiadających wymaganiom organizmu dziecka. Pierwszą troską współczesnej szkoły jest zdrowie uczącej się młodzieży, jako pierwszy warunek wydajności pracy ludzkiej i społecznej. Zdrowie ucznia jest więc celem wychowania fizycznego w szkole.

Gimnazjum państwowe im. St. Batorego, organizowane i budowane w myśl tych wskazań, posiada bardzo dobre warunki do pracy nad wychowaniem fizycznem młodzieży..

Gimnazjum rozporządza do ćwiczeń cielesnych:

1) salą gimnastyczną 16 m. długości, 10,80 m. szerokości i 7 m. wysokości.

2) czteroma korytarzami 38 m. długości, 4 m. szerokości; dwoma 30 m. długości, 5,20 m. szerokości i jednym o 13 m. długości, 8 m. szerokości,

3) basenem 12,85 m. długości, 4,70 m. szerokości z natryskiem i szatnią,

4) boiskiem długości 100 m, szerokości 48 m, z bieżnią 80 m. i skocznią,

5) dwoma kortami tenisowemi.

Gimnazjum ponadto, z powodu niezmiernie dogodnych warunków sąsiedzkich, korzysta z boisk i urządzeń w parku szkolnym Kuratorjum O. S. W. oraz z taboru i przystani szkolnej na Wiśle, gdzie przechowuje 1 łódź rasową i 15 kajaków.

Sala gimnastyczna zaopatrzona jest w 27 drabinek szwedzkich, 3 drabinki wysokie 5 m., 2 tramy podwójne, kratę podwójną, 6 ławeczek szwedzkich, 8 lin pionowych, 1 linę skośną, skrzynię, konia, kozła, 4 stojaki do skoków, 3 materace, kryte skórą, 5 piłek lekarskich, kilkanaście piłek dętych różnej wielkości do gier i inne drobne przybory.

Boisko, zaopatrzone jest w 4 kosze do piłki koszykowej, 2 siatki ze stojakami do siatkówki, w 2 stojaki do skoków, 6 dysków dużych i 2 małe, 3 kule, 2 oszczepy i 4 granaty.

Wejście do sali gimnastycznej prowadzi przez szatnię długości 7 m., szerokości 5,75 m., z szafkami na kostjumy.

W szatni obowiązuje następujący regulamin:

1. Wszyscy uczniowie posiadać winni dwie koszulki białe bez rękawów, dwie pary ćwiczebnych spodenek granatowych i białe pantofle gumowe.

Wszystkie, powyżej wymienione rzeczy, muszą być wyznaczone czerwoną nitką (pełne nazwisko i klasa właściciela).

2. Koszulka, spodenki i pantofle są przechowywane w przegródce odpowiedniej klasy, oznaczonej kolejnym numerem ucznia.

3. Plutonowy lub gospodarz klasy jest odpowiedzialny za porządek w szafie.

4. Plutonowy przed lekcją otwiera szafkę, po lekcji zaś sprawdza, czy wszystkie kostjumy są umieszczone w odpowiednich przedziałkach, poczem zamyka szafkę.

5. Na pierwszą lekcję po pierwszym każdego miesiąca uczniowie przynoszą czyste kostjumy i zabierają do prania kostjumy używane.

6. Pantofle ćwiczebne i kostjumy uczniowie zabierają do domu z końcem roku szkolnego.

Ogólny stan rozwoju fizycznego i wyćwiczenia uczniów w naszem gimnazjum jest bardzo nierówny. Szczególnie ta różnica uwydatnia się w klasach starszych.

Procentowo stan słabych uczniów poniżej średniego poziomu pod względem wyćwiczenia i rozwoju fizycznego co do wieku klasami w roku ubiegłym (1931/32) przedstawiał się, jak poniżej:

Ia	słabych	uczniów	15%
Ib	"	"	11"
IIa	"	"	22"
IIb	"	"	18"
IIIa	"	"	22"
IIIb	"	"	14"
IV	"	"	33"
Va	"	"	26"
Vb	"	"	26"
VI	"	"	37"
VII	"	"	34"
VIII	"	"	32"

Klasy pierwsze, drugie i trzecie, bardzo żywe, ruchliwe, ćwiczyły chętnie, robiły duże postępy. Dała się też zauważyć z końcem roku duża poprawa w postawie chłopców.

W klasach czwartej i dwóch piątych zaznaczała się już dość znaczna różnica dwóch grup: silnej i dobrze ćwiczącej od słabej fizycznie i słabo ćwiczącej. W klasach szóstej siódmej i ósmej różnica tych dwóch grup była daleko więcej jaskrawsza. Uczniowie grupy słabej w wielu wypadkach nie byli w stanie wykonać większego wysiłku fizycznego lub ćwiczenia zręcznościowego na poziomie klasy czwartej.

Skąd powstała tak wielka różnica i co było przyczyną?

Znajdzie się zawsze w każdej szkole grupka chłopców słabych, niezahartowanych, skłonnych do katarów i przeziębiania. Chłopcy ci częściowo pod naciskiem początkowo domu niechętnie, a stopniowo coraz chętniej zwalniają się z lekcji gimnastyki. Z tych to początkowo zwalniających się dla kataru na jedną lekcję, następnie na dni kilka, nadto z różnych ozdrowieńców i z tych, którym stale coś dolega i stale coś boli urasta tak znaczny odsetek fizycznych niedołęgów w klasach starszych. Nie mogą ani przeskoczyć przez kozła, wykonać żadnego

ćwiczenia głową wdół, nawet przewrotki, lub jakiegokolwiekbądź ćwiczenia wymagającego większego wysiłku mięśniowego. Taki słaby fizycznie uczeń, gdy po miesiącu, wraca na lekcję ćwiczeń cielesnych osłabiony chorobą i brakiem systematycznych ćwiczeń, stwierdza, że jego rówieśnicy, jego koledzy ćwiczą lepiej, że pewniej się czują od niego. Wtedy w duszy takiego chłopca powstaje pewne rozczarowanie i niechęć do ćwiczeń, a rezultatem — nowe zwolnienia.

I tak idą już nie tygodnie i miesiące, a lata całe.

Nasuwa się pytanie, w jaki sposób działać, aby wciągnąć do pracy nad sobą i własnym rozwojem fizycznym tych słabych fizycznie chłopców. Jak zmusić ich do systematycznych, codziennych ćwiczeń cielesnych, jednocześnie budząc w nich zrozumienie i potrzebę tych ćwiczeń dla zdrowia, dla normalnego rozwoju organizmu.

Próbą rozwiązania tego trudnego problemu jest obecny program wychowania fizycznego w naszem gimnazjum.

A) RANNA GIMNASTYKA.

Ranna gimnastyka odbywa się codziennie w całej szkole przed lekcjami na siedmiu dobrze przewietrzonych korytarzach i w sali gimnastycznej. Z sali gimnastycznej korzystają, na rannej gimnastyce, tylko grupy słabe, których jest cztery, kolejno wciągu tygodnia, a więc co czwarty tydzień.

Ranna gimnastyka trwa od 17-tu do 20-tu minut.

Uczniowie ćwiczą w pantoflach, bez kurtek z rozpiętemi kołnierzykami i bez szelek.

Prowadzą ćwiczenia uczniowie instruktorzy, starsi ich koledzy z 7 i 8 klasy.

A że życie w naszem gimnazjum rozwija się na czterech odcinkach w zależności od wieku i zainteresowań uczniów należało i nowe zagadnienie wychowania fizycznego rozwiązać, nie rozbijając odcinków, a uwzględniając w całej rozciągłości wiek fizjologiczny ćwiczących. Udało się to przeprowadzić tem łatwiej, że wiek metrykalny chłopców na odcinkach jest prawie równy.

Podzieliliśmy chłopców w każdym odcinku na 2 grupy: mocnych i słabych. Grupa słabych składa się z uczniów, którzy nie zdążają za ogólnym rozwojem kolegów, chłopcy z wadami budowy (krzywizny kręgosłupa), astenicy i ozdrowieńcy.

Skład grup liczbowo przedstawia się:

Odcinek A. uczniów 127.

I grupa „słabych“ z kl.	IIa	— 13	uczniów
	IIb	— 10	„
	IIIa	— 12	„
	IIIb	— 10	„
razem		45	„
II grupa „mocnych“ z kl.	IIa	— 23	uczniów
	IIb	— 25	„
	IIIa	— 17	„
	IIIb	— 17	„
razem		82	„

Odcinek B. uczniów 52.

III grupa „słabych“ z kl.	IVa	— 13	uczniów
	IVb	— 9	„
razem		22	„
IV grupa „mocnych“ z kl.	IVa	— 14	„
	IVb	— 16	„
razem		30	„

Odcinek C. uczniów 87.

V grupa „słabych“ z kl.	V	— 10	uczniów
	VIa	— 11	„
	VIb	— 9	„
razem		30	„
VI grupa „mocnych“ z kl.	V	— 29	„
	VIa	— 15	„
	VIb	— 13	„
razem		57	„

Odcinek D. uczniów 67.

VII grupa „słabych“ z kl.	VII	— 15	uczniów
	VIII	— 14	„
razem		29	„
VIII grupa „mocnych“ z kl.	VII	— 16	„
	VIII	— 22	„
razem		38	„

Z powyższego zestawienia wynika, że mamy pięć grup liczbowo mniejszych, od 22 do 38 ćwiczących, i trzy grupy większe, — od 45 do 82 ćwiczących. Mniejsza grupa ma przydzielonych dwóch instruktorów i odpowiednie korytarze, zaś większe grupy po trzech instruktorów-uczniów i większe korytarze. Instruktorzy-uczniowie prowadzą ćwiczenia na zmianę i nawzajem pomagają sobie, doglądając i korygując ćwiczących. Jest ich 19 jak już wyżej zaznaczyłem, z VII kl. 14-tu i z VIII 5-ciu.

Instruktorzy są to dobrze ćwiczący uczniowie, opanowani, cieszący się wśród swoich kolegów mirem i zaufaniem. Codzienną trudną i odpowiedzialną pracę prowadzą z zapałem, niektórzy nawet z talentem. Jestem z nich zupełnie zadowolony.

Z tymi to instruktorami przeprowadziłem mały kurs teoretyczny i praktyczny. Co tydzień otrzymują oni nowy wzorzec, który z każdą grupą oddzielnie omawiam i przerabiam.

SCHEMAT RANNEJ GIMNASTYKI.

Ćwiczenia kończyn górnych.

1A Ćwiczenia z uwzględnieniem stawów ramieniowego i barkowego. Korekta górnego odcinka kręgosłupa.

1B Ruchy dla stawów łokciowego i barkowego z uwzględnieniem pracy mięśni.

Ćwiczenia kończyn dolnych.

2A Ćwiczenia pasa biodrowego.

2B Ćwiczenia stawów i mięśni.

(W starszych grupach i silnych w miarę wyćwiczenia łączyć ćw. 1 i 2, stwarzając ruch pełniejszy).

Ćwiczenia korektywne.

3. W postawie siedzącej; ruchy obejmujące cały kręgosłup i ruchy głowy.

Ćwiczenia tułowia.

4. Ćwiczenia mięśni przodu.
   Ćwiczenia tułowia naprzemian stronne.
5. a. skręty
   b. skłony.
6. Chód i bieg.
7. Podskoki.
8. Uspakajające.

Pozwolę sobię podać parę przykładów rozwiązania problemu.

PRZYKŁAD WZORCA DLA KLAS 2 i 3 GRUPY I „SŁABYCH".

1. Wymach ramion przodem wzwyż, — klasnąć dwa razy nad głową, — ramiona wbok, dłoń do dołu, — ramiona wdół.
2. Przysiad zwarty, uderzyć dłońmi o ziemię — postawa — uderzyć dłońmi o uda — 4 wymachy naprzemian nóg do przodu.
3. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach — skłon do przodu, głowa do ziemi, — wyprost i 2 zwroty głowy.
4. Siad płaski — wznosy nóg naprzemian.
5. Rozkrok, palce splecione — skłony tułowia wbok.
6. Klęk rozkroczny podparty — skręty tułowia z odmachem naprzemian wzwyż.
7. Chód z podniesieniem kolan ugiętych.
8. Bieg z wymachem ramion ugiętych.
9. 4 podskoki w miejscu i skok rozkroczny, ramiona wbok.
10. 4 przysiady wolno.

Wzorzec dla klasy 4-ej grupa IV „mocni".

1. 2 koła (przodem wzwyż — szybko) — 2 skurcze i rzuty ramion wbok — 2 swobodne uderzenia dłońmi o uda.
2. W przysiadzie podpartym — rzuty nóg naprzemian do tyłu.
3. Siad płaski — 2 wyprosty tułowia, ramiona wbok — 2 skłony do przodu, dłoń do kostek nóg — 2 zwroty głowy wbok.
4. Leżenie tyłem — rower.
5. Rozkrok, ramiona wbok, — skłony tułowia wbok z pogłębieniem i uderzeniem dłonią o przedudzie.
6. Rozkrok, ramiona swobodnie — szybkie skręty tułowia.
7. Wyścigi na czworakach rzędami.
8. Marsz.
9. 4 podskoki i skok wzwyż.
10. Rozluźniające podskoki.

Wzorzec dla klasy 7 i 8 grupa VII „słabych".

1. Wykroki i rozkroki ze wspięciem z jednoczesnem skurczem i rzutem ramion wzwyż i wbok.
2. 2 kroki szermiercze wprzód i wypad.

3. Siad skrzyżny z chwytem karku — 2 razy głowa i łokcie do tyłu—zwroty głowy wbok z wyprostem odpowiedniego ramienia wbok.

4. Leżenie tyłem — wznosy nóg naprzemian wtył (wolno).

5. Rozkrok, ramiona przed pierś — odmachy ramion bokiem do tyłu ze skrętem tułowia (szybko).

6. Rozkrok, prawe ramię na biodrze, lewe swobodnie nad głową, 3 skłony w prawo (to samo odwrotnie).

7. Marsz z zamachem ramion ugiętych i podnoszeniem kolan.

8. Bieg.

9. 5 podskoków i skok nożycowy.

10. Uspakajające.

Zaznaczyć należy, że tempo ćwiczeń w grupach „słabych" jest wolniejsze i ćwiczący mogą wykonywać ćwiczenia mniejszą ilość razy — tak, żeby się nie przemęczać.

Dodatnie strony tej rannej gimnastyki są oczywiste. Jednak oprócz blasków są ciemne.

Ujemną stroną rannej gimnastyki może być tylko: 1) brak korzyści z ćwiczeń niedbale wykonanych, 2) o ile zaś ćwiczenia stale wykonywane byłyby w wadliwej postawie, możliwe nawet pogłębienie wad istniejących już w budowie ćwiczących. Czuwają nad tem instruktorzy-uczniowie i wrazie, gdy ich interwencja nie osiąga skutku, odsyłają wadliwie i niechętnie ćwiczących do nauczyciela ćwiczeń cielesnych. Czuwa on nad tem bezpośrednio, prowadząc korektę kolejno na różnych odcinkach ćwiczeń, obserwując jednostki oporne lub niezaradne, dając wreszcie wskazówki i wyjaśnienia.

B) GODZINNA GIMNASTYKA.

Normalne lekcje gimnastyki odbywają się jeden raz w tygodniu we wszystkich klasach.

W młodszych zaś, do klasy czwartej włącznie, grupa słaba dodatkowo otrzymuje jedną godzinę tygodniowo gimnastyki wyrównawczej, zaś grupa silna rytmiki.

Na lekcjach gimnastyki normalnej staram się sprawdzić i poprawić postawy chłopców i ćwiczenia przerabiane podczas gimnastyki rannej. Uwzględniam więcej ćwiczeń czynności wegetatywnych i układu nerwowego.

Na lekcjach gimnastyki wyrównawczej mam małą grupkę ćwiczących zaledwie od 10 do 15-tu są to chłopcy: o słabej budowie kośćca, wadliwie ustawionej klatce piersiowej, odstających łopatkach, nad-

miernie wybujali, z nadmierną krzywizną lędźwiową lub boczną, ze sztywnemi nieelastycznemi ruchami, częściowo niedorozwiniętemi sercami lub o nadmiernej pobudliwości nerwowej.

Na lekcjach gimnastyki normalnej dobór ćwiczeń i napięcie jest dostosowane zwykle do grupy średniej, rzadko do najsłabszej.

Na lekcjach gimnastyki wyrównawczej i dobór ćwiczeń jest całkowicie dostosowany do ćwiczących i tempo odpowiednio zwolnione, często induwidualnie stopniowane i nasilane. Przestrzegana jest precyzyjność w wykonaniu każdego ćwiczenia i korekta jest bardzo dokładna. O przemęczeniu w tych warunkach nie może być mowy. Ćwiczenia przeprowadzam przeważnie w postawie leżącej, na czworakach, siedzącej i klęcznej. Po intensywniejszych ćwiczeniach stosuję przerwy wypoczynkowe lub ćwiczenia o mniejczem napięciu. W celu nauczenia prawidłowego oddychania uwzględniam ćwiczenia mające na celu ćwiczenie mechanizmu oddychania. Baczną uwagę zwracam na zwisy i ćwiczenia równoważne, jak również ćwiczenia wyrabiające panowanie nad sobą i odwagę.

Psychiczny stan tych chłopców już się poprawił dzięki temu, że ćwiczą sami, że brak jest asów klasowych, przy których oni byli niedołęgami. Cały szereg ćwiczeń dawniej dla nich niewykonalnych, takich nawet, których nie mieli odwagi próbować, obecnie już opanowali, nabierając stopniowo pewności siebie i swych ruchów.

C) INNE ZAPRAWY.

Ponieważ szkoła musi wychować nowe pokolenie, przygotowane do pracy nad utrwaleniem niezależnej egzystencji i wzmocnieniem potęgi Państwa, przystosowane do codziennej walki, pełne twórczej energji, silnej woli i gotowe do poświęceń, musi w programach swych uwzględnić gry, sporty, harcerstwo z życiem w obozie i P. W.

W programie ogólnym naszej szkoły uwzględniono we czwartki 3 do 4 godzin rano na gry i sporty dla jednej klasy lub kilku klas łącznie, ponadto przeznaczono kilka dni na imprezy sportowe całej szkoły. Również przewidziane są całodzienne wycieczki klas piesze, połączone z grami i zabawami, i wodne na kajakach. We czwartki po południu przeznaczono 3 godziny na wszelkiego rodzaju rozgrywki i mecze (zależnie od pory roku) w grach i sportach między klasami i innemi szkołami.

Zaznaczyć należy, że wszyscy uczniowie dwa razy do roku poddawani są próbie sprawności fizycznej. Próba polega na wykazaniu się każdego ucznia z osobistej sprawności fizycznej w odpowiednich

dyscyplinach stosownie do wieku. Próbę sprawności przerowadza się we wrześniu i maju każdego roku. Dla zorjentowania się załączam tymczasową kartę sprawności fizycznej, która będzie uzgodniona z wynikami pracy Komisji Miernika przy Radzie Naukowej W. F.

Karta sprawności składa się z czterech części.

I cz. skoki. Wszyscy uczniowie skaczą wzwyż i wdal z odbicia lewą i prawą nogą. Do karty wpisuje się średni wynik skoku t. j. sumę z odbicia lewą i prawą nogą dzieloną przez 2.

II cz. biegi. 60 m biegają uczniowie od 12 do 16 lat włącznie; 100 m ucz. od lat 17-tu wzwyż. 3 000 m od lat 18-tu wymagane jest przebiegnięcie 3 000 m za prowadzącym, którego nie wolno wymijać pierwsze 2 000 m.

III cz. rzuty. Wszystkie rzuty można wykonać dwukrotnie, liczy się wynik lepszy. Rzuca się prawą, potem lewą ręką a wyniki się sumuje.

Piłką palantową, wagi 80 gr obwód 20 — 22 cm. Dla chłopców od lat 15.

Piłką dętą wagi 300 — 350 gr obwód 62 — 68 cm.

Dla chłopców od lat 15-tu' rzut granatu (prawą i lewą) 500 gr pchnięcie kulą 4 kg i rzut dyskiem 1 kg.

Dla chłopców od 16-tu lat: pchnięcie kulą 5 kg, rzut oszczepem 600 gr.

Dla chłopców od 18-tu lat rzut dyskiem 2 kg i oszczepem 800 gr.

IV c. pływanie. Skok startowy i przepłynięcie.

Na odwrotnej stronie karty sprawności wpisuje się jakie sporty i w jakiej mierze w każdej klasie uczeń uprawiał.

Próbę na P.O.S. przeprowadza się łącznie z badaniem sprawności fizycznej.

Ogólny program sportowy w r. 1932/33.

Wrzesień. 1) Cztery razy tygodniowo nauka pływania, 2) indywidualne i międzyklasowe zawody pływackie na stadjonie pływackim, 3) wyjazdy na kajakach, 4) badanie sprawności fizycznej, 5) próba na P. O. S.

Październik. 1) gry w koszykówkę, siatkówkę młodsze klasy w dwa ognie, 2) wyjazdy na kajakach, 3) tennisowe rozgrywki indywidualne.

Listopad. 1) strzelectwo, 2) zwiedzenie C. I. W. F. na Bielanach.

Grudzień. 1) łyżwiarstwo, 2) hokej.

Styczeń. 1) Kurs narciarski na Bukowinie,2) rozgrywki hokejowe międzyklasowe.

Luty. 1) mecze hokejowe 2) zawody w jeździe figurowej.

Marzec. 1) nauka pływania w basenie szkolnym, 2) strzelnica.

Kwiecień. 1) lekkoatletyczne treningi, 2) wioślarstwo i kajakarstwo, 3) gry sportowe.

Maj. 1) badanie sprawności fizycznej, 2) próba na P. O. S.

Czerwiec. 1) pływanie, 2) wioślarstwo i żeglarstwo, 3) rozgrywki tennisowe międzyklasowe.

Lipiec — Sierpień. 1 do 30 lipca. Obóz harcerski wypoczynkowy dla 40 chłopców w Dalmacji.

Od 30 lipca do 15 sierpnia wyjazd 35 harcerzy na międzynarodowy zlot (Jambore) skautowy do Gödöle na Węgrzech.

Od 18 czerwca do 15 lipca obóz wędrowny na kajakach.

Wykonano z powyższego programu.

Wrzesień. 1) na naukę pływania uczęszczało 42 uczniów, 2) w zawodach pływackich brało udział 83 uczniów, 3) w zawodach kajakowych międzyszkolnych zajęli nasi uczniowie pierwsze miejsce, 4) przeprowadzono badanie sprawności fizycznej w całej szkole.

Październik. 1) Przeprowadzono gry w koszykówkę i siatkówkę starszych klas, w dwa ognie młodszych, 2) zorganizowano kilka wycieczek na kajakach całodniowych, 3) tennisowe rozgrywki indywidualne przeprowadzono do finałów.

Listopad. 1) Założono kółko strzeleckie, 2) 2 klasy zwiedziły C. I. W. F. na Bielanach.

Grudzień. Wszyscy uczniowie obowiązani są posiadać łyżwy lub narty. W klasach do piątej włącznie łyżwiarstwo jest obowiązkowe.

Styczeń. Na obozie narciarskim na Bukowinie było 15 harcerzy przez 12 dni.

Luty. Rozegrano 9 meczy hokejowych. Na zawodach w jeździe figurowej uczniowie nasi zajęli cały szereg czołowych miejsc. Na zawodach narciarskich międzyszkolnych w biegu drużynowym 6 km. zajęli I-sze miejsca. Odznakę narciarską zdobyło 29 uczniów.

Tak to układa się w dużym schemacie życie szkoły, organizacja pracy nad wychowaniem fizycznem młodzieży, nasze zamierzenia i tok pracy, ujęty w plan czynności tygodnia, w normy każdodniowe, wypowiadający się wreszcie w kalendarzu rocznym.

Załącznik I

Karta sprawności fizycznej (tymczasowa)

Nazwisko imię data urodzenia

data wstąpienia do szkoły

	Klasa III		Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Klasa VII		Klasa VIII		Uwagi
	Ib	IIb	Ib	IIb	Ib	IIb	Ib	IIb	Ib	IIb	Ib	IIb	
Skok wzwyż													
„ wdal													
Bieg 60 m.													
„ 100 m.													
„ 3000 m.													
Rzut palantówką													
„ piłką dętą													
„ granatem													
„ kulą 4 kg													
„ kulą 5 kg													
„ dyskiem 1 kg													
„ dyskiem 2 kg													
„ oszczepem 600 gr													
„ oszczepem 800 gr													
Pływanie 50 m. st. dowolnym													
Pływanie 100 m. st. dowolnym													
Pływanie 200 m. st. klasycznym													
Daty prób I													
II													
III													
IV													

Uprawiane sporty, zdobyte odznaki

kl. 3	
4	
5	
6	
7	
8	

Załącznik II

Tablica statystyczna uprawianych sportów na 1 marca 1933 r.

Klasy	Liczba nor.	Pływanie	Kajakarstwo	Wioślarstwo	Żeglarstwo	Lekkoatletyka	Tennis	Siatkówka	Koszykówka	Szczypiorniak	W dwa ognie	Turystyka	Konna jazda	Kolarstwo	Własny rower	Łucznictwo	Strzelectwo	Ping pong	Automobil.	Boks	Szermierka	Łyżwiarstwo	Hokej	Narciarstwo	Własne narty	Saneczkowanie	P. O. S.	Odzn. strzel.	Odzn. narciar.
2 A	36	16					8	2			36	1	2	9	1		6	2				29		16	16	18			1
2 B	35	19	1	3			3	9			35		6	13	13	2	5	3				32		11	11	18			2
3 A	30	13	3	6			7	4			29	8	3	14	14	4	8	9				27	7	10	8	19			5
3 B	27	12	2	1			6	13			27		3	12	12		5	7				25	9	9	7	18			—
4 A	27	15	2	4			12	9	2	6	25	5	1	10	7		6	9				24	5	9	7	17			2
4 B	25	12	2	5			6	8	3	8	24	6	7	8	8	1	6	7				22	12	8	8	19	1		1
5	38	24	2	6	2	12	17	9	10	15		3	6	21	19		13	12				35	12	14	14	7	1		4
6 A	25	19	7	7	2	7	11	15	15			2	9	11	11		16	9	1			23	8	15	15	12	15	12	5
6 B	24	18	9	7	3	12	18	16	18			10	12	12	12		14	12				22	18	14	14	9	13	14	4
7	31	24	9	8	7	16	11	14	24			4	7	10	10		22	11	2	1	2	29	7	12	11	12	26	21	6
8	36	31	15	8	2	17	10	12	15			7	5	13	12		26	7	4	3	1	12	2	13	12	5	26	23	8
	335	203	52	55	16	64	109	111	87	29	176	46	61	133	109	7	128	88	7	4	3	280	80	131	123	154	82	70	38

STEFAN WYSOCKI.

Rytmika Jaques-Dalcroze'a w Gimnazjum im. St. Batorego.

Nie wiem, czem to się działo, — czy szczególną predyspozycją dwóch dotychczasowych dyrektorów naszego gimnazjum, czy przypadkową kompetencją w dziedzinie rytmiki Dalcroze'a, ś. p. Kazimierza Kleczyńskiego, a potem niżej podpisanego, jako nauczycieli śpiewu i muzyki w gimnazjum, czy też uprawnieniem w pewnej mierze naszego gimnazjum do eksperymentowania, — dość, że rytmika Jaques—Dalcroze'a od samego powstania tej szkoły znajdowała w niej zawsze poparcie i zastosowanie. Fakt ten jest tem bardziej godny podkreślenia, że gimnazjum im. St. Batorego jest szkołą męską, a rytmika, —według powierzchownych ,ale rozpowszechnionych w społeczeństwie sądów, — pewną odmianą pląsów, czyli zajęciem przeznaczonem raczej dla dziewczynek lub małych dzieci.

W chwili objęcia stanowiska nauczyciela w gimnazjum, w jesieni 1919 r., zastałem taki stan rzeczy, że rytmika była składową częścią lekcyj śpiewu i muzyki. Przez kilka lat starałem się ten stan utrzymać, ale wymagania programu, nie przewidującego wcale nauczania rytmiki Dalcroze'a, a przeznaczającego na śpiew zaledwie 1—2 godzin tygodniowo, stopniowo mnie zmusiły do zarzucenia ćwiczeń Dalcroze'owskich, zwłaszcza że klasa wstępna, gdzie z punktu widzenia nauczania muzyki ćwiczenia te miały największą rację bytu, została zwinięta.

Wszakże po przeniesieniu się gimnazjum w r. 1924 do nowego gmachu dyrektor Zdzisław Rudzki wyjednał u władz na lekcje śpiewu i muzyki (bo oficjalny program rytmiki nie uwzględniał) po 3 lekcje tygodniowo w klasach I i II, i wtedy w klasie I-ej—2 godz. poświęcone były na rytmikę, a 1 godzina na śpiew, w klasie zaś II — odwrotnie. W tych warunkach tylko klasa I była cokolwiek poszkodowana w zakresie śpiewu, kóry jednak starałem się wzamian stosować przygodnie na lekcjach rytmiki. Ale obydwie te klasy były obciążone w porównaniu z innemi szkołami jedną godziną dodatkową w tygodniu, a z drugiej strony w klasach dalszych rytmika nie mogła już być stosowana zupełnie dla braku czasu.

Był to jednak okres rytmiki i systematycznej i obowiązkowej w naszem gimnazjum.

Po wprowadzeniu 30-godzinowego tygodnia szkolnego rytmika podzieliła u nas los przedmiotów nadobowiązkowych. Ochotnicy mogli się zgłaszać z pierwszych 4-ch klas, a ilość zgłoszeń pozwalała na prowadzenie 3-ch grup, pobierających po 2 lekcje na tydzień; okolicznością sprzyjającą było wyznaczenie na lekcje rytmiki ze względów organizacyjnych pierwszej godziny lekcyjnej codziennie, to też frekwencja przekraczała zwykle w każdej grupie 20 osób, co stanowiło koło 40% ogółu uczniów w tych 4-ch klasach.

Z powodu nadobowiązkowości tych lekcyj nie mogły być one traktowane, jako pomoc do obowiązującej wszystkich nauki śpiewu, ale często służyły do wyjaśnienia i lepszego przyswojenia przez wybranych zjawisk rytmicznych, poznanych uprzednio na lekcjach śpiewu.

Bieżący rok szkolny przyniósł zupełnie nowe ujęcie nauczania rytmiki.

Dotychczas w gimnazjum naszem, jak widać z powyższego, rytmika Dalcroze'a współdziałała zasadniczo w ten lub ów sposób z umuzykalnieniem. Obecnie punkt ciężkości w niej został przesunięty w stronę wychowania fizycznego. Przyczyna tego była następująca.

Od jesieni, dzięki inicjatywie dyrektora Wiktora Ambroziewicza, ćwiczenia cielesne w gimnazjum rozplanowano w ten sposób, że zamiast 3-ch jednostek lekcyjnych każda klasa otrzymuje codzienną 20-minutową gimnastykę przed lekcjami, a oprócz tego klasy od V wzwyż — po 1 normalnej lekcji w tygodniu, młodsze zaś klasy — po jednej normalnej lekcji tygodniowo dla całej klasy i po jednej lekcji w tygodniu g i m n a s t y k i w y r ó w n a w c z e j, przeznaczonej wyłącznie dla uczniów nie podążających w swym rozwoju fizycznym i ogólnej sprawności cielesnej za ogółem klasy. Grupa tych ostatnich chłopców wynosi przeciętnie na klasę 25—30% i w liczebności swej, jak z samego założenia wynika, nie może być stałą: część uczniów po pewnym czasie osiąga pożądany poziom i opuszcza grupę wyrównawczą, a są jednostki, które w środku roku umieszczane są w grupie wyrównawczej, jeżeli wykazują zbyt słabe postępy na lekcjach wspólnych, normalnych.

Żeby lekcje gimnastyki wyrównawczej mogły swój cel osiągać możliwie najskuteczniej, należało wyeliminować z nich zupełnie pozostałych, dobrze rozwiniętych chłopców, czyli 70—75% na klasę; ale narówni z grupą wyrównawczą należało ich zająć pracą obowiązkową,

systematyczną i pokrewną z wychowaniem fizycznem. Rolę tę spełnia u nas właśnie rytmika Jaques—Dalcroze'a.

Otrzymaliśmy w ten sposób na rytmice zespół uczniów dość przypadkowo dobrany, jeżeli będziemy go rozpatrywali ze stanowiska ogólnie przyjętych zadań samej rytmiki: nie chodziło tu bowiem ani o zaznajamianie z rozmaitemi wartościami rytmicznemi, ani o potęgowanie wrażliwości muzycznej, — zadania takie w danych warunkach, mianowicie w godzinach przeznaczonych programowo na wychowanie fizyczne, byłyby przymusem narzuconym i niczem nie usprawiedliwionym; z równą słusznością możnaby było zaordynować w to miejsce geografję, religję lub matematykę.

Należało więc rytmikę w tych okolicznościach potraktować inaczej, niż zwykle.

Jaques—Dalcroze dla celów muzycznych kazał przeżyć swym uczniom rozmaite zestawienia rytmiczne, dynamiczne i agogiczne ruchami całego ciała.

My — dla celów uwszechstronnienia sprawności ruchowej — uzależniamy szybkość, kolejność i koordynację ruchów ciała od punktów, wytyczonych w czasie a sygnalizowanych najlepiej przez muzykę.

Grupa uczniów wyznaczonych na rytmikę wie, że musi umożliwić reszcie kolegów ztej samej klasy wyrównanie ich braków w zakresie sprawności cielesnej, a z drugiej strony rozumie, że ćwiczenia rytmiczne powiększają jej własną sprawność cielesną o umiejętności nowe i pożyteczne, a nie dające się osiągnąć na lekcjach zwykłej gimnastyki.

Oto do biegu wyznacza się zwykle pewną trasę: stąd dotąd, po takiej a takiej powierzchni, z takiemi lub innemi przeszkodami; na rytmice trasę wyznacza się nie tylko w przestrzeni, ale jeszcze w czasie: biec w takim a takim rytmie, a koniec biegu ma przypaść na pewną zgóry zapowiedzianą część taktu. Przy skokach bierze się pod uwagę nie tylko odległość albo wysokość, ale jeszcze stopień nagłości albo rozlokowanie obydwóch granic skoku w coraz to innych miejscach taktu.

W ćwiczeniach tych człowiek się uczy przezwyciężać bezwładność własnego ciała, a przedewszystkiem doświadcza najbardziej nieoczekiwanych jej przejawów, czyli poznaje wszechstronnie możliwości swego ciała i rozszerza skalę panowania nad niem. W innych ćwiczeniach znowu, gdzie chodzi o osiągnięcie niezależności kilku różnych a jednoczesnych czynności, świadome i umiejętne wykorzystanie zasady

bezwładności (t. zw. automatyzacja) znakomicie ułatwia wykonanie zadania.

Rozmaite gry ruchowe (berek, trzeciak, przeprowadzka i t. d.) oraz rzutne (z piłkami) dają się doskonale zastosować w warunkach wymagań rytmiki i nabierają wtedy nowego uroku, a zwiększają korzyści.

Wreszcie stały prawie udział muzyki w tych lekcjach nie jest bez znaczenia, — o wpływie rytmu muzycznego na system mięśniowo-motoryczny człowieka wiadomo powszechnie.

Może więc tylko powstać pytanie, czemu grupy uczniów, pobierających gimnastykę wyrównawczą — muszą być pozbawione dobroczynnego działania lekcyj rytmiki?

Na pytanie to zadowalającej pedagogicznie odpowiedzi nie znajduję, stwierdzam tylko przyczynę: nie mają w planie lekcyjnym wolnych godzin.

H. OLSZEWSKA.

Organizacja wychowania fizycznego

Współczesna szkoła ogólnokształcąca troszczy się w jednakowej mierze o rozwój umysłowy i duchowy swych wychowanków jak i o stan fizyczny ich organizmów. Młodzież, opuszczająca mury szkolne, powinna z nich wynieść nietylko zamiłowanie do dalszej samodzielnej pracy intelektualnej, ale i przyzwyczajenie do ciągłego doskonalenia swej sprawności fizycznej oraz urzymywania sił i zdrowia na stopniu możliwie najwyższym. — Dzisiejszy program szkół średnich przewidujący w planie trzy godziny tygodniowo na ćwiczenia gimnastyczne oraz sześć godzin na gry i zajęcia sportowe, stwarza dla wychowania fizycznego warunki doskonałe. — Jednakże jeśli się przyjrzymy młodzieży kończącej zakład naukowy, rzuci się nam odrazu w oczy, że tylko pewne grupy, lub nawet jednostki wynoszą ze szkoły wyćwiczenie oraz zapał do sportu. Jednostki te wybijają się później, jako „asy" różnych klubów, co przecież niema nic wspólnego z racjonalną kulturą fizyczną przeciętnego pracownika umysłowego. Ogół młodzieży jest bierny i wszedłszy w życie, zapomina przeważnie o swej stronie fizycznej.

Z drugiej strony jeżeli wnikniemy znów w życie szkolne, to spotkamy się ze zjawiskiem chęci zwalniania się z ćwiczeń zarówno ze strony rodziców jak i dzieci. Prośby o zwalnianie motywowane są właśnie troską o „zdrowie" dziecka.

Widocznie, że nietylko dobór ćwiczeń, ani doskonały wychowawca fizyczny decydują o ostatecznym dodatnim wyniku pracy. Najważniejszym czynnikiem będzie tu sposób, w jaki szkoła rozwiąże na swym terenie organizację lekcji dla danej klasy. Klasa bowiem to zespół młodzieży dobranej według zasobu wiadomości, ale nie według sprawności fizycznej. Niema żadnego miernika dla stanu fizycznego ucznia, to też wychowawca fizyczny boryka się z dużo większemi trudnościami niż każdy z nauczycieli innych przedmiotów. W łonie danej klasy widzimy olbrzymie różnice pod względem rozwoju cielesnego, sił, a także stopnia wyćwiczenia, nabytego w nauce pozaszkolnej.

Poza ogólną wątłością, powodującą brak sił, odporności na wpływy zewnętrzne oraz wytrzymałości, spotyka się cały szereg odchyleń od typu normalnie zdrowego dziecka. Większa lub mniejsza nerwowość wiąże się ściśle z małą zdolnością koordynacji, lękliwością, zbytnią szybkością, lub opóźnieniem reakcji, a także z niemożnością przystosowywania się do tempa, zwłaszcza jeśli jest ono zmienne. Pewne patalogiczne zmiany w sercu nie tak groźne, by wymagały zwolnienia całkowitego, wymagają przecież wielu uwzględnień oraz dużej pieczołowitości ze strony nauczyciela i lekarza szkolnego, to samo tyczy się młodzieży astenicznej, zarówno jak i tej, która ma większe lub mniejsze zmiany w układzie kostnym, a więc przy skoljozie, kifozie i innych. Te wszystkie braki organiczne wymagają odrębnego, nieraz indywidualnego traktowania.

Obok tych typów na front zespołu wybijają się jednostki silne, tryskające zdrowiem, nadmiarem energji, nieraz bardzo trudnej do okiełznania.

W tych warunkach powszechnie wychowawcy omijają trudności, bądź zajmując się tylko silnymi, bądź dostosowując cały tok lekcyjny do dzieci słabszych. I w pierwszym i w drugim wypadku krzywdzi się jedną grupę i przeważnie zniechęca się ogół do pracy. Dziecko słabe albo wykonywa pracę nad siły, albo jest zaniedbane, czuje się upokorzone, niepotrzebne. Dzieci zaś silne, nie mogąc interesować się ćwiczeniami nieodpowiedniemi — nudzą sę i wykręcają od lekcyj. Jeżeli więc niepodobna jest osobnika zdolnego lecz wątłego cofnąć o klasę, dlatego, by znalazł dla swych sił odpowiedni zespół, to należy

zrobić wszystko, aby w granicach swej klasy miał pomyślne warunki dla swego rozwoju fizycznego. A więc najracjonalniejszem wyjściem z sytuacji jest podział każdej klasy na grupy młodzieży słabszej i silniejszej i przystosowanie programu do fizycznych możliwości każdej z nich. Niestety wyjście to nie jest uwarunkowane jedynie dobrą wolą dyrekcji, ani wychowawcy. Brak odpowiedniego lokalu, a także mała liczba dobrze wykwalifikowanych sił nauczycielskich stwarza trudności ogromne. Trzeba jednak szukać sposobów rozwiązania tego dylematu na każdym terenie, gdyż sprawa jest pierwszorzędnej wagi.

Czujna dyrekcja szkoły, lekarz oraz wychowawca muszą na ten punkt zwrócić baczną uwagę.

Najlepsze oczywiście warunki ma szkoła, posiadająca dwie sale (gimnastyczną i aulę lub inną salę bez przyrządów) oraz dwóch nauczycieli ćwiczeń cielesnych. Przykładem dążenia do należytego wyzyskania dobrych warunków jest organizacja wychowania fizycznego w państwowem gimnazjum im. Stefana Batorego w Warszawie. Ponieważ szczegółowe zobrazowanie jej podano w artykułach dyr. Ambroziewicza i p. Wł. Olędzkiego przeto poprzestanę na zaznaczeniu rzeczy najważniejszych z punktu widzenia wychowania fizycznego.

Przedewszystkiem wielką wartość posiadają codzienne ćwiczenia zespołowe, przedlekcyjne w dobieranych grupach młodzieży słabszej i silniejszej, w których wykonaniem ćwiczeń kierują uczniowie starsi w tym celu przygotowani przez nauczyciela. W ćwiczeniach tych biorą udział wszyscy uczniowie szkoły, a ruchy proste, lecz celowe, mają dobroczynny wpływ na organizm i psychikę uczniów, co stwierdzają nauczyciele wszystkich przedmiotów. Obserwacje te są więc całkowicie zgodne z doświadczeniami fizjologa Sippla, który stwierdza, że wydajność umysłowej pracy zwiększa się po uprzednio wykonanej gimnastyce, gdy tą jest na początku dnia o ile jest oparta na racjonalnych podstawach o charakterze wszechstronnym lecz nie męczącym ośrodków nerwowych.

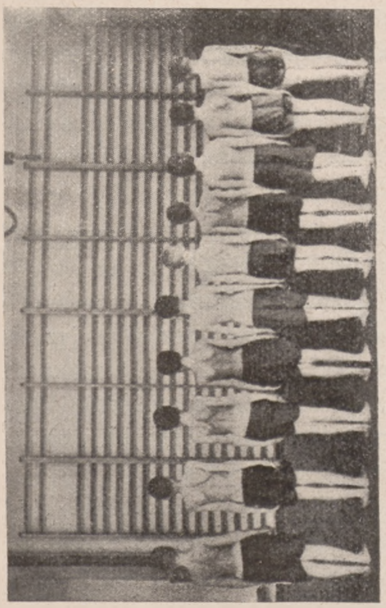
Drugą doniosłą reformą, której zdołano dokonać w tej szkole, jest podział młodzieży w każdej klasie na dwie grupy: silniejszych i słabszych, co pozwala nauczycielowi na drobiazgowe dostosowywanie ćwiczeń do potrzeb uczniów, a mała liczba ćwiczących daje możność dopilnowania poprawnego wykonywania ruchów, przez każdego ucznia co zezwala na szybsze osiąganie rezultatów, wyrażających się poprawą postawy, polepszeniem stanu zdrowia, sił i sprawności ogólnej. Badania lekarskie czynione w oznaczonych okresach czasu stwierdza-

ją dodatni wpływ takiego prowadzenia ćwiczeń. — Gry i sporty pomieszczone w dniu wolnym od nauki, stają się przedmiotami obowiązującemi, bo odbywają się w czasie godzin szkolnych. Jednocześnie młodzież nie potrzebuje powtórnie przychodzić do szkoły co rozwiązuje znakomicie sprawę popołudniowych zajęć, tak często niewykorzystanych tylko ze względu na trudności związane z dwukrotnem przychodzeniem.

Takie rozplanowanie ćwiczeń cielesnych w wymiarze sumarycznie większym, niż przewiduje obecny program, załatwia sprawę zróżniczkowanych potrzeb poszczególnych uczniów, zmienia zasadniczo sprawę zwolnień z gimnastyki, zaspakaja ambicje zarówno silniejszych jak i słabszych, którzy czują się dobrze w gronie równych poziomem wyćwiczenia. Wpaja ono również znacznie większe zrozumienie wartości ćwiczeń i wyrównywując poziom, nie stwarza sztucznych warunków kształcenia jednostek.

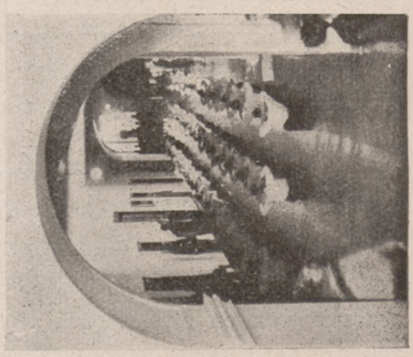
Ponadto szkoła im. St. Batorego nie poprzestaje w wychowaniu fizycznem na dobrej organizacji ćwiczeń cielesnych ale zwraca uwagę na te wszystkie czynniki, bez których ćwiczenia cielesne są martwym punktem w życiu szkoły. A więc kładzie się tam silny nacisk na stronę higjeniczną, t. j. czystość pedantyczna całego gmachu, powietrze w salach, klasach i korytarzach, czystość uczniów, kąpiele z pływaniem w basenie, natryski oraz odżywianie uczniów, ze zwróceniem uwagi na dobieranie i przyprawianie potraw. Piecza nad stanem zdrowia młodzieży sięga nieco dalej niż to normalnie praktykuje się w szkołach, polega bowiem nie tylko na zwykłych badaniach, ale jeszcze prowadzone specjalne badania, dotyczące znużenia, co w zestawieniu, po pewnym przeciągu czasu da podstawy do tworzenia dalszych planów w zakresie wychowania fizycznego i sposobów ich realizowania. W związku z powyższem plan lekcyj w szkole, z pozostawieniem jednego wolnego od nauki dnia, układa się z myślą o nieprzeciążaniu ucznia pracą jednostronną.

Organizacja wychowania fizycznego w gimnazjum im. St. Batorego powinna zachęcić dyrekcje szkół, mających takie lub podobne warunki, do czynienia prób w kierunku jaknajlepszego ich wyzyskania dla celu kształcenia fizycznego młodzieży.









Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów

Posiedzenie lekarzy szkolnych z d. 16 lutego 1933 r. w wydziale wychowania fizycznego i higjeny szkolnej Min. W. R. i O. P.

Przewodniczący: *dr. Kopczyński.*
Sekretarz *dr. St. Babski.*
Osób obecnych 68.

Odczytano i przyjęto protokóły z dnia 14 grudnia r. ub. i z dnia 19 stycznia r. b.

Docent *Dr. G. Szulc* wygłosił odczyt na temat „Żywienie, a odporność ustroju ucznia". Zaznaczywszy na wstępie, że ciała odpornościowe (warunkujące odporność ustroju przeciwko chorobom zakaźnym) są wytwarzane w ustroju w ten sam sposób jak inne tkanki, prelegent omówił w krótkości wszystkie te warunki w wyżywieniu, jakie muszą być zachowane celem wytworzenia się dostatecznej ilości ciał odpornościowych. Omówione zostały potrzeby białkowe, energetyczne i wzajemne ustosunkowanie się w stanie spoczynku i przy pracy, dalej szczegółowo rozważone zostały potrzeby mineralne i witaminowe. Szczególną uwagę prelegent zwrócił na witamine A jako czynnik przeciwzakaźny, oraz witaminę D, odgrywającą znaczną rolę w patalogji dziecięcej.

W zakończeniu strzeszczone zostały doświadczenia przeprowadzone z inicjatywy Sekcji Higjeny Ligi Narodów nad wartością odżywczą mleka i nad wynikami dożywiania mlekiem młodzieży szkolnej i dzieci.

W dyskusji dr. *A. Jurjewiczówna* zapytywała o wartość odżywczą mleka sproszkowanego co do zawartości witamin.

Dr. W. Szczawińska opierając się na własnem doświadczeniu (wieloletnie kierownictwo domem dla niemowląt pod Paryżem) podkreślała doniosłość innych czynników w odżywianiu, zwł. powietrza, wpływającego na lepszą asymilację pokarmów.

Dr. Zaborowski zapytuje o sposób odżywiania w okresie dojrzewania.

Dr. Szokalski, powołując się na prace nad głodowaniem d-ra Chełmońskiego, zaznacza, iż dane pokarmy roślinne, bogate w witaminy, nie są w stanie uchronić jednostki od objawów takich, jak obrzęk głodowy.

Dr. Goździcki objaśnia zjawiska te brakiem tłuszczów w odżywianiu.

Dr. Pawłowski podkreślał, iż brak cukru w okresie okupacji wpływał na wybitną próchnicę zębów wśród ludności.

Przewodniczący porusza sprawę wpływu dziedzicznego syfilisu na stan odżywiania, zwłaszcza w okresie dojrzewania.

W odpowiedzi *prelegent* zaznacza, że mleko sproszkowane zawiera jednak potrzebne pierwiastki odżywcze, że drogą specjalnego odżywiania można wytworzyć ten lub inny typ hodowlany zwierząt (np. krowy wyłącznie dojne, lub wyłącznie na rzeź), że niewątpliwie i inne czynniki odgrywają rolę w asymilowaniu produktów odżywczych (np. naświetlanie witaminy D), że jad syfilityczny upośledza wykorzystanie witamin, że w okresie dojrzewania (jak np. w okresie ciąży) zachodzi specjalna potrzeba witamin.

Ze Sekcji W. F. przy T. N. S. W. w Poznaniu, oraz z Koła Wychowawców Fizycznych U. P. Wspólne posiedzenia naukowe

Posiedzenie 10 grudnia 1932 r., godz. 20,15. Przewodnicz. *Prof. E. Piasecki*, obecnych 80 osób.

Po zagajeniu przez przewodniczącego, *Wiz. Sikorski* wygłosił referat p. t.: „Stopniowanie ćwiczeń cielesnych ze stanowiska psychologji" (przeznaczony do druku w „Wych. Fiz.").

W dyskusji wzięli udział: przewodniczący, wiz. *Sikorski, mgr. Czarniecki i kpt. Ratajczak*, omawiając stosunek młodzieży do ruchu, w którym znajduje ujście intynkt mocy, oraz podkreślając konieczność uwolnienia ruchu od przyruchów i dopiero potem zwiększania jego natężenia.

Nastąpiły pokazy ćwiczeń w sali gimnastycznej. *P A. Pigoniówna* okazała na słuchaczkach ćwiczenia przygotowawcze do zwisów, w szczególności do wspinania po drabinkach ruchomych i linie ukośnej. Następnie *mgr. Czarniecki* okazał ze słuchaczami przygotowawcze ćwiczenia do skoków przewrotnych.

Posiedzenie zamknięto o g. 22.

Posiedzenie z 28 stycznia 1933 r. Osób obecnych 70.

Zebranie zagaił *p. płk. Wiz. Sikorski* o godz. 20,15. *Prof. Piasecki*, opierając się na własnych wspomnieniach, kreśli główne rysy działalności *Henryka Jordana* w 25-lecie jego śmierci. Główny nacisk kładzie tak on, jak przemawiający po nim przewodniczący, na obowiązek wychowawców fizycznych, by wskrzeszeniem akcji ogrodów Jordanowskich postawić żywy pomnik wielkiemu reformatorowi wychowania.

Drugi zkolei referat wygłosiła *p. A. Pigoniówna p. tyt.:* „O formę ruchu".

Celem referatu jest stwierdzenie, że nauczanie nasze musi dążyć powoli a systematycznie do coraz wyższego postępu rozwoju formy ruchu. Wyłączyć musimy z naszych działań metodycznych błyskotliwą pomysłowość i bezmyślne eksperymenty, a podjąć intensywną kampanję o formę i dążyć w tym kierunku z całą świadomością celu. Pożytek ruchu polega w wysokim stopniu na jego formie, dlatego każdy ruch musi być określony, co do formy i wykonany od początku do końca z zupełną dokładnością. Praca nad formą ruchu nie jest rzeczą łatwą, dlatego najpierw należy zwracać uwagę na momenty najważniejsze, więc przedewszystkiem na wszystko, to co bezpośrednio przyczynia się do wyrobienia dobrej postawy. Środkami pomocniczemi będzie: wiele zapału u prowadzącego, uzmysławiane obrazowanie, jasne objaśnienia, modulacja głosu, rytm, samokontrola, współkontrola i t. d. (autoreferat).

W dziesięciu demonstrowanych ćwiczeniach uzasadniła referentka potrzebę poprawczej formy i drogi ruchu, potrzebę ustępstwa ze ściśle określonej formy na rzecz lekkości, swobody i piękna w gimnastyce kobiecej. W końcu zademonstrowała ćwiczenia złożone, nasuwające wiele wątpliwości co do formy, jako temat do dyskusji.

W dyskusji zabrali głos *prof. Piasecki, wiz. Sikorski, kpt. Ratajczak, kol. Knollówna, kol. Litwin* i inni. Tematem dyskusji było również zagadnienie korzystania z gotowych osnów lekcyjnych. P. referentka stała na stanowisku, że wychowawca fiz. w szkole średniej powinien samodzielnie tworzyć odpowiednie osnowy lekcyjne. Natomiast *prof. Piasecki* uważał, że jeśli jest niepewność co do dobroci

własnych osnów, lepiej czerpać je z gotowych, o ile są dobre. W przeciwnym razie łatwo może powstać bezład w nauczaniu.

Trzeci referat wygłosił *p. M. Balcer* p. tyt.: „M o j e w r a ż e n i a z p o b y t u n a k u r s i e g i m n a s t y c z n y m w O l l e r u p (Danja)".

W dyskusji zabierali głos: p. przewodniczący i *prof. Piasecki*, poczem zebranie zakończono o godz. 22,30.

III. Posiedzenie Sekcji Lekarzy Szkolnych przy Kur. O. Szk. Pozn.

Posiedzenie odbyło się w dniu 12 grudnia 1932 r. przy obecności 19 osób.

Przewodniczył Okręgowy Wizytator higjeny szkolnej dr. Józef Ciosłowski.

Po zagajeniu uchwalono zmianę porządku posiedzenia, mianowicie przesunięto sprawy organizacyjne na koniec. Referat naukowy wygłosił dr. W. Tomaszewski p. t.: „Zadanie lekarza w organizacji pracy na kolonjach letnich". Prelegent przedstawił wyczerpująco organizację kolonij a następnie zajął się specjalnie kolonjami leczniczemi. Wymienił miejscowości nadające się na kolonje lecznicze, roztrząsając wartość ich oraz przedstawiając działania lecznicze, które uzyskujemy w każdej z tych miejscowości. Omówił szczegółowo podstawy na jakich należy wybierać dzieci przeznaczone na poszczególne kolonje lecznicze. Wreszcie omówił sposoby jak należy prowadzić kolonje lecznicze. Na zakończenie przedstawił ogólnie pracę lekarza szkolnego w organizacji kolonij wypoczynkowych oraz pracę lekarza na samych kolonjach wypoczynkowych.

Po referacie wywiązała się dyskusja:

Doc. Dr. Godycki podkreślił ważność dokładnego badania uczniów wysyłanych na kolonje lecznicze i ścisłego określania wskazań lekarskich, w przeciwnym bowiem razie następują trudności w wyborze kandydatów na kolonje lecznicze, urządzane przez Kuratorjum. Podkreślił również ważną rolę lekarza przy wyborze dzieci na kolonje wypoczynkowe i półkolonje.

Dr. Breski podnosi konieczność wizytacyj kolonij letnich przez władze szkolne.

Dr. Ciosłowski wyjaśnia, iż wizytacyj takich dokonują wizytatorzy higjeny.

Dr. Bross zaznacza, że organizacja kolonij letnich leczniczych b. często chybia celu. Jako przykład podaje kolonje lecznicze w Busku, na które były wysłane dzieci z Poznania i powróciły z tyfusem brzusznym w kilkudziesięciu przypadkach. Stawi wniosek, ażeby Kuratorjum zajęło się sprawą organizacji takich kolonij i nie dopuściło organizacji ich w miejscowościach, gdzie niema warunków sanitarnych.

Wyjaśnienia do uwag d-ra Brossa dają dr. W. Tomaszewski i doc. dr. M. Godycki.

Dr. Okoniewski podnosi sprawę kwalifikacji dzieci na kolonje lecznicze „kuratoryjne" stawiając wniosek, ażeby Kuratorjum na przyszłość podawało dokładnie liczbę dzieci, które mogą być wzięte na kolonję z danego zakładu szkolnego, tak iżby lekarz mógł wybrać dzieci najwięcej się na te kolonje nadające.

Doc. dr. Godycki porusza sprawę dożywiania dzieci i kwalifikowania ich do dożywiania jako przyszłą podsta-

wę do klasyfikacji na półkolonje letnie. Apeluje do kol. lekarzy szkolnych, ażeby okazali swoje zainteresowanie w sprawie dożywiania dzieci. W dyskusji nad powyższem brali udział dr. Sumarówna, dr. Bross, dr. Okoniewski, dr. Łączkowski.

Po zamknięciu dyskusji nad referatem nastąpił punkt programu o organizacji sekcji lekarzy szkolnych. Ustalono odbywać zebrania w pierwszy poniedziałek po pierwszym miesiąca o godz. 19, jako najdogodniejszej porze dla większości lekarzy szkolnych, w styczniu zaś w pierwszy poniedziałek po rozpozcęciu pracy szkolnej.

Tematy do referatów naukowych zgłoszą lekarze szkolni na ręce doc. dr. W. Godyckiego od 1 stycznia 1933 r., poczem opracuje się program na cały okres roku szkolnego, tak iżby wszyscy biorący udział w posiedzeniach mogli przygotować swoje uwagi do dyskusji.

Na zakończenie dr. Łączkowski zawiadamia korzystając z obecności większej liczbv lekarzy szkolnych, że przy Związku Lekrzy Szkolnych istnieje tej samej nazwy Sekcja lekarzy szkolnych, zawiązana przez Związek na zlecenie „Głównego Związku lekarzy w Warszawie".

Członkami tamtej sekcji być mogą tylko członkowie związku, Dr. Łączkowski zaznacza, że ze strony lekarzy praktykujących niema jednak zainteresowania tą sekcją.

O godzinie 23,30 zebranie zamknięto.

Posiedzenie Sekcji lekarzy szkolnych przy Kuratorjum O. Szk. Pozn.

Posiedzenie odbyło się w dniu 16. I. b. r. przy obecności 20 osób.

Zebranie zagaił p. Wizytator Higjeny Szkolnej Dr. Ciosłowski, podając do wiadomości zebranym zarządzenia, wydane w ostatnim czasie przez Kuratorjum. Pierwsze zarządzenie dotyczy kolonji w Kiekrzu pod Poznaniem, dokąd lekarze szkolni w porozumieniu z lekarzami Kasy Chorych winni wysyłać dzieci chore, n. p. z otwartą gruźlicą lub chorobami zakaźnemi i t. p.

Drugi komunikat powiadamia, że Kuratorjum wysłało odpowiednie pisma do inspektoratów szkolnych, by inspektorzy szkolni podali, jakie szkoły na ich terenach nadają się na umieszczenie kolonij wakacyjnych.

W 3-cim komunikacie p. wizytator Dr. Ciosłowski powiadamia, że Kuratorjum wystosowało odpowiednie pismo do Województwa Pomorskiego celem uzyskania funduszu dla dzieci szkolnych z Pomorza na kolonje w Inowrocławiu i Rabce.

Dr. Hundtowa zaznacza, że na cele kolonji letnich najwięcej nadawałyby się szkoły z internatami.

P. Wizytator Ciosłowski wyjaśnia, że internaty są zwykle przy seminarjach nauczycielskich, a te są najczęściej zajęte w czasie wakacji letnich na inne cele.

Następnie p. wizytator Dr. Ciosłowski udziela głosu Dr. Łączkowskiej, która wygłasza referat na temat: „Wady mowy w wieku szkolnym". Prelegentka omawia dwie główne grupy wad mowy, a mianowicie jąkanie i bełkotanie. Po omówieniu głównych cech dziecka jąkającego się i bełkocącego oraz przyczyn wywołujących choroby mowy, prelegentka podkreśla ważną

rolę lekarza szkolnego w zwalczaniu tych schorzeń oraz w zapobieganiu ich przez uświadamianie tak nauczycielstwa jak i rodziców drogą pogadanek o istocie tych chorób, które są nietylko chorobą mowy, ale równocześnie, jak to ma miejsce w jąkaniu, chorobą psychiki i duszy dziecka. Po referacie wywiązuje się dyskusja. Dr. Hundtowa zapytuje, jak przedstawia się kwestja dziedziczności w jąkaniu.

Dr. Łączkowska w odpowiedzi wyjaśnia, że dziedziczność dotyczy głównie usposobienia psychopatycznego, które jest podłożem dla jąkania. — O dziedziczności jąkania zamierza prelegentka wygłosić osobny referat, oparty na danych statystycznych zebranych w szkołach poznańskich.

Doc. Dr. Godycki przyrzeka ze strony Kuratorjum jak najdalej idące poparcie zamierzonej pracy. Następnie zabiera głos Dr. Karchowski. — W dłuższych wywodach podkreśla Dr. Karchowski znaczenie stanu psychicznego dziecka w wadach mowy. Przypisuje również wielką rolę w powstawaniu jąkania obecności zmian organicznych w jamie nosowej i nosowogardzielowej.

Dr. Łączkowska wyjaśnia, że zmiany organiczne nie są przyczyną wywołującą jąkanie, a tylko często objawem towarzyszącym.

Dr. Karchowski w dalszym ciągu szeroko omawia rolę lekarza szkolnego, polecając specjalną kwalifikację młodzieży na 3 grupy, stosownie do stanu zdrowotnego.

Po dyskusji p. Wizytator Dr. Ciosłowski, dziękując prelegentce za referat, zapytuje o wolne wnioski.

W wolnych wnioskach Dr. Gomerski zapytuje o stanowisko lekarza szkolnego wobec lekarzy wojskowych przy udzielaniu zwolnień z ćwiczeń przysposobienia wojskowego.

P. Wizytator Dr. Ciosłowski wyjaśnia, że opinja lekarza szkolnego jest decydującą w myśl postanowień Ministerstw Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego i Spraw Wojskowych. W razie wyjątkowych trudności co do uzgodnienia opinji p. Wizytatoı radzi zwrócić się urzędowo do Kuratorjum.

Dr. Łączkowski interpeluje w sprawie zmiany nazwy: „Sekcja Lekarzy Szkolnych" w myśl oświadczenia na poprzedniem zebraniu, że już istnieje Sekcja Lekarzy Szkolnych przy Związku Lekarzy Zachodniej Polski.

Doc. Dr. Godycki proponuje celem uniknięcia identyfikacji tych sekcji nazwę:

Sekcja Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum Szkolnem w Poznaniu, co jednomyślnie zostaje przyjęte.

Posiedzenie zakończono o godz. 21 m. 10.

Posiedzenie Sekcji lekarzy szkolnych przy Kuratorjum O. Szk. Pozn.

Posiedzenie Sekcji Lekarzy szkolnych przy Kuratorjum O. S. Pozn. odbyło się w dniu 6. II. b. r. w Poznaniu.

Przewodniczył Wizytator higj. szkoln. Dr. J. Ciosłowski. Sekretarz dr. Łączkowska. Obecnych osób 20.

Zebranie zagaił wizytator Dr. Ciosłowski, witając zebranych, poczem Dr. Łączkowska odczytuje protokół z ostatniego zebrania i okólnik Nr. 0—3142) 33 wysłany przez Kuratorjum do wszystkich szkół poznańskich w sprawie poradni wad mowy, polecający szkołom sporządzenie wykazu uczniów z wadami mowy i przekazanie

ich do kliniki oto-rhino-laryngologicznej U. P., gdzie odbywać się będzie systematyczne leczenie.

Następnie Wizytator Dr. Ciosłowski udziela głosu Doc. Dr. Godyckiemu, który przedstawia wyniki prac Dr. Czaplewskiego i Dr. Kaźmierskiego: „O rozwoju fizycznym i typach młodzieży szkolnej w wieku od 11—18 lat". Docent M. Godycki przedstawia historyczny zarys badań rozwoju fizycznego dziecka przez autorów obcych, następnie omawia rozwój tych badań w Polsce. Materjał, który posłużył do prac dr. Czaplewskiego i dr. Kaźmierskiego dotyczył 800 dzieci w wieku od lat 11—18 i został zebrany w szkołach poznańskich. Przedstawiwszy kolejno rozwój poszczególnych cech i ich wyraz w poszczególnych latach życia dziecka, doc. Godycki streścił w końcu próbę klasyfikacji typów rasowych dziecka poznańskiego.

W związku z referatem wskazał Doc. Dr Godycki literaturę, dotyczącą rozwoju fizycznego i typów młodzieży szkolnej.

W dyskusji zabiera głos Dr. Lipiński, zapytując się, czy przeciętne wskaźniki główne dzieci odpowiadają wskaźnikom głównym dorosłych. Udzielając odpowiedzi Doc. Dr. Godycki zwraca uwagę na odpowiednie tablice statystyczne zaznaczając, że sama cecha wskaźnika głównego nie przedstawia wielkiej wartości, jeżeli chodzi o badanie dzieci szkolnych.

Dr. Łączkowski zapytuje, czy w pracach przedstawionych zostały również uwzględnione badania prof. Talko-Hryncewicza od r. 1918.

Doc. Dr. Godycki wyjaśnia, że badania prof. Talko-Hryncewicza w pracach zostały uwzględnione, lecz bogaty i cenny jego materjał nie został jeszcze dotychczas dostatecznie opracowany. Prelegent podkreśla, że najwięcej prac w kierunku badania dzieci wyszły właśnie z Uniwersytetów Krakowskiego, i Poznańskiego, nadmienia przytem, że badania Uniwersytetu Krakowskiego uwzględniają głównie cechy fizjologiczne i morfologiczne, natomiast badania Uniwersytetu Poznańskiego łączą ostatnie z cechami psychicznemi.

Dr. Okoniewski, nawiązując do literatury, podanej przez prelegenta, interpeluje w sprawie bibljotek z zakresu higjeny w szkołach dla lekarzy i prosi, by Kuratorjum wydało odpowiednie dyrektywy kierownikom szkół.

Wizytator Dr. Ciosłowski wyjaśnia, że rozporządzenia Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego przewidują urządzenie bibljotek higjenicznych dla szkół, a rzeczą lekarzy szkolnych jest dopilnować, by książki dla nich w bibljotekach tych znajdowały się obok książek treści higjenicznej dla dzieci. Wizytator Dr Ciosłowski zamierza wystosować odpowiednie pismo do szkół, polecające uzupełnienie względnie urządzenie bibljotek szkolnych higjenicznych.

Dr. Mąkowska zapytuje, czy istnieją tablice określające średnie pomiary wagi i wzrostu dla każdego wieku.

Doc. Dr. Godycki w odpowiedzi poleca „Wiadomości statystyczne z marca 1931" oraz „Przegląd antropologiczny", gdzie zwykle 2—3 artykuły są poświęcone rozwojowi dzieci, pozatem w „Wychowaniu Fizycznem" spotyka się niekiedy prace na ten temat.

W wolnych głosach Dr. Łączkowska czyta okólnik wystosowany przez Kuratorjum do szkół z powiadomieniem, że dzieci ubezpieczone w Kasie Chorych mogą korzystać z zakładu dentystycznego Kasy Chorych.

Lekarz-dentysta Mecweldowska wyjaśnia, że na apel Kuratorjum Kasa Chorych poszła tak daleko na rękę,

że oddała cztery siły lekarsko-dentystyczne przez cały dzień dla dzieci szkolnych.

Dr. Łączkowski przypomina, że koleje państwowe mają swoich lekarzy-dentystów, do których również mogą się zwracać dzieci szkolne.

Dr. Brzeski uzupełnia, że Kasa Chorych również bezrobotnym udziela pomocy dentystycznej bezinteresownie.

Dr. Łączkowski powiadamia, że w Związku Lekarzy Zachodnich Ziem polskich zapadła uchwała, na mocy której wszyscy lekarze praktykujący udzielają pomocy bezrobotnym i ich rodzinom bezinteresownie z czego również korzystać mogą dzieci bezrobotnych.

Dr. Hryniewiecki proponuje połączenie posiedzeń Sekcji Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum z posiedzeniami T-wa Pedjatrycznego.

Wizytator Dr. Ciosłowski przyrzeka propozycję tą wziąć pod uwagę. Zebranie zakończono o godzinie 21-ej.

Konferencja nauczycielstwa wych. fiz. Okr. Szk. Wileńsk. w Wilnie.

Dnia 12 i 13 stycznia r. b. odbyła się konferencja nauczycieli (ek) wychowania fizycznego szkół średnich ogolnokształcących, zawodowych i zakładów kształcenia nauczycieli Okręgu Szkolnego Wileńskiego w gmachu państwowego gimnazjum im. Ad. Mickiewicza w Wilnie.

Z ramienia Ministerstwa W. R. i O. P. na konferencji był obecny p. Naczelnik Wydziału Wychowania Fizycznego i Higjeny Szkolnej J. Błoński. Z gości brali udział wizytatorka W. F. Okręgu Szkolnego Warszawskiego p. H. Olszewska, Okr. instr. W. F. K. O. S. W. Warsz. p. Piotrowiczówna i Okr. instr. W. F. K. O. S. Warsz. p. M. Krawczyk. — Ilość uczestników konferencji 68 osób.

Program konferencji:

Czwartek dnia 12. I. 1933 r.

Instruktor Okręgowy Wych. Fiz. K. O. S. W. Wileńsk. — R. Czyżewski.

1. Zbiórka uczestników.

2. Omówienie spraw organizacji pracy wychow. fiz. na terenie Okręgu.

3. a) Okręgowe ognisko wych fiz. szk. w Wilnie,

b) organizacja ośrodków wych. fiz. w szk. powiatow.,

c) organizacja ośrodków wych fiz. w szk. gminnych.

4. Przeróbka materjału ćwiczebnego dla ośrodków wych. fiz. szk. powiatowych i gminnych.

Naucz. wych. fiz. gimn. państw. w N. Wilejce — Jan Truchanowicz.

5. Lekcja gimn. z młodz. m. VI i VII kl. gimn. z uwzględnieniem elementów z zakresu pięściarstwa.

N. N. Wych. fiz. J. Truchanowicz, L. Lisowski, naucz. w. f. p. szk. Rzem. Przem. w Wilnie, Naucz. w. f. gimn. państw im. J. Lelewela w Wilnie — M. Tomaszewski.

6. Przeróbka programu ćwicz. z zakresu pięściarstwa dla hufców szkolnych przysp. wojsk. (grupa męska).

7. Przeróbka materjału ćwiczebnego z zakresów pląsów (grupa żeńska).

Piątek dnia 13. I. 1933 r.

N. N. J. Truchanowicz, J. Lisowski, — Inst. R. Czyżewski.

8. Przeróbka programu ćwiczebn. z zakresu pięściarstwa dla hufców szkolnych p. w. — (grupa męska).

8. Przeróbka zasobu materjału ćwicz. z użyciem piłeczek (grupa żeńska).

Instruktor R. Czyżewski.

10. Omówienie i przeróbka materjału ćwiczebnego dla ośrodków wychowania fizycznego powiatowych i gminnych.

11. Układ wzorców lekcyjnych.

Konferencję zagaił Pan Kurator Okręgu Szkolnego Wileńskiego Kazimierz Szelągowski, podkreślając, iż głównym celem konferencji jest zagadnienie poświęcone organizacji pracy w. f. na terenie Okręgu ze szczególnem uwzględnieniem szkolnictwa powszechnego. W realizacji programu nauczania wychowanie fizyczne w szkole powszechnej, jako szkole podstawowej, winno znaleźć swój odpowiednik w metodach pracy dostosowanych do warunków jakie spotykamy w szkole powszechnej.

Do obrad nad organizacją tej pracy na terenie Okręgu Pan Kurator przykłada dużą wagę i, życząc zebranym owocnej pracy, udziela głosu instruktorowi okręgowemu W. F. K. O. S. Wil. p. R. Czyżewskiemu.

P. R. Czyżewski przedstawia zebranym szeroko zakrojony plan organizacji pracy W. F. szk. na terenie Okręgu, opartej na ścisłej współpracy wszystkich kwalifikowanych nauczycieli W. F. zakładów kształcenia nauczycieli, szkół średnich ogólnokształcących, szkół zawodowych i nauczycieli szkół powszechnych, prowadzących w. f. w szkolnictwie powszechnem. Współpraca ta ogniskować się winna w trojakiego rodzaju ośrodkach w. f. szk..

1) w Ognisku w. f. Okręgowem (Wilno), II) w ośrodkach w. f. powiatowych (20-tu) i III) w ośrodkach w. f. gminnych (188), promieniując z Ogniska Okręgowego poprzez ośrodki powiatowe i gminne do najdalej wysuniętych szkół powszechnych Okręgu.

I. W skład Ogniska w. f. Okręgowego z siedzibą w Wilnie wchodzą z podziałem na sekcje:

a) Okręgowy instruktor w. f. K. O. S. Wil. i nauczyciele w. f. szkół średnich ogólnokształcących, zakładów kształcenia nauczycieli i szkół zawodowych m. Wilna.

b) nauczyciele szkół powszechnych z ukończonym W. K. N. w. f., prowadzący w. f. w szkołach powszechnych m. Wilna.

c) inni nauczyciele szkół powszechnych, prowadzący w. f. w szkołach powszechnych m. Wilna.

Ognisko w. f. Okręgowe ma za zadanie:

1. rozszerzenie i pogłębianie wiadomości z dziedziny w. f. a w szczególności z zakresu systematyki, metodyki i dydaktyki ćwiczeń cielesnych,

2. planową organizację pracy w. f. szk. na terenie wszystkich szkół m. Wilna,

3. organizację konferencyj z przedstawicielami ośrodków w. f. powiatowych w celu zapoznania się z warunkami pracy na miejscach, — omawiania sprawy organizacji ośrodków w. f. powiatowych, metod i realizacji programów w. f. w ośrodkach powiatowych i gminnych, omawianie i przeróbkę z przedstawicielami ośrodków w. f. powiatowych zasobu materjału ćwiczebnego, dostosowanego do warunków miejscowych (poszczególnych powiatów, gmin),

4. odpowiednie wykorzystanie fachowych sił nauczycielskich w celu optimalnego promieniowania na ośrodki w. f. powiatowe, a następnie gminne.

II. W skład ośrodków w. f. powiatowych z siedzibą w poszczególnych m. powiatowych wchodzą z podziałem na sekcje:

a) nauczyciele w. f. miejscowych szkół średnich ogólnokształcących, zakładów kształcenia nauczycieli i szkół zawodowych;

b) nauczyciele miejscowych szkół powszechnych, prowadzący w. f. w szkołach powszechnych.

Ośrodki w. f. powiatowe mają za zadanie:

1. utrzymywać przez swego przedstawiciela kontakt ścisły z Ogniskiem w. f. Okręgowem (p. 3 Ogn. w. f. Okr.),

2. rozszerzać i pogłębiać swe wiadomości z dziedziny w. f.,

3. organizować planową pracę w. f. szk. na terenie wszystkich szkół miejscowych,

4. organizować konferencje z przedstawicielami ośrodków w. f. gminnych danego powiatu w celu zapoznania się z warunkami pracy na miejscach, — omawiać z nimi sprawy organizacji ośrodków w. f. gminnych, metod i realizacji programów w. f. w ośrodkach w. f. gminnych, — przekazywać przedstawicielom ośrodków w. f. gminnych zasób materjału ćwiczebnego uzyskany w Ognisku w. f. Okręgowem a dostosowany do warunków miejscowych (poszczególnych gmin),

4. — odpowiednio wykorzystać fachowe siły nauczycielskie w celu optimalnego odpromieniowywania na ośrodki w. f. gminne.

III. W skład ośrodków w. f. gminnych z siedzibą w poszczególnych gminach, posiadających nauczyciela (— i) z W. K. N. w. f. ewentualnie z kursem wakacyjnym w. f. wchodzą wszyscy nauczyciele szk. powszechnych, prowadzący w. f. w szkołach danej gminy. — Ośrodki w. f. gminne mają zadanie:

1. utrzymywać przez swych przedstawicieli (po 1 z każdej gminy) kontakt ścisły z ośrodkiem w. f. powiatowym (p. 4 ośr. w. f. pow.),

2. Drogą konferencyj łączyć nauczycieli prowadzących w. f. dla planowej organizacji pracy w szkołach poszczególnych gmin, na konferencjach tych przedstawiciel ośrodka w. f. gminnego, po uprzedniem zaznajomieniu się z warunkami pracy na miejscach, omawia i przekazuje uzyskany w ośrodku w. f. powiatowym materjał programowy dla dalszego stosowania go na terenie szkół danej gminy.

W ten sposób planowana organizacja w. f. szk. na terenie Okręgu Szkolnego Wileńskiego przewiduje w dalszym swym rozwoju instytucję instruktorów w. f. powiatowych, co jeszcze bardziej przyczyni się do zagwarantowania ciągu planowej, celowej i dostosowanej do warunków miejscowych pracy nad w. f. dziatwy i młodzieży szkół powszechnych.

Następnie na prośbę instr. R. Czyżewskiego p. instr. M. Krawczyk zaznajomił uczestników konferencji z organizacją pracy w. f. szk. na terenie Okręgu Szkolnego Warszawskiego. W p. 4 progr. instr. R. Czyżewski zobrazował różnorodne a trudne warunki pracy, w jakich nauczyciel szkoły powszechnej prowadzi w. f. na terenie naszego Okręgu i podał jednocześnie wskazówki o charakterze metodyczno-dydaktycznym. — W p. 5 progr. nauczyciel w. f. J. Truchanowicz w lekcji pokazowej z młodzieżą kl. VI i VII gimn. państw. im. św. Kazimierza w N. Wilejce zademonstrował sposoby wplatania w lekcję gimnastyki elementów z zakresu pięściarstwa.

W p. 6 i 8 progr. nauczyciele w. f. p p. J. Lisowski i J. Truchanowicz przerobili z grupą męską uczestników konferencji obowiązujący program ćwiczeń z zakresu pięściarstwa dla hufców szkolnych P. W. Wtym czasie grupa żeńska przerobiła z nauczycielem w. f. p. M. Tomaszewskim zasób materjału ćwiczebnego z zakresu pląsów (p. 7 progr.) oraz w p. 9 progr. z instr. w. f. R Czyżewskim — zasób materjału ćwiczebnego z użyciem piłeczek, stosowany metodą bezpośredniej celowości ruchu.

W p. 10 progr. omówiono przerobiony materjał z zakresu pięściarstwa i sposób przeprowadzania tegoż.

P. Naczelnik J. Błoński zaznacza, że czynnikiem decydującym o wprowadzeniu pięściarstwa w miejsce walki na bagnety jest przedewszystkiem bojowy charakter tego sportu, gdy walka na bagnety okazała się ćwiczeniem zbyt forsownem dla młodzieży.

Przy omawianiu przerobionych pląsów zwrócono uwagę, iż pląsy ludowe winny znaleźć szersze zastosowanie w szkołach, materjał zaś czerpać należy z tańców regjonalnych, przedstawiających bogactwo form i rodzajów ruchu.

Do zbierania tego materjału jak najusilniej zachęcał zebranych p. Naczelnik J. Błoński.

P. Instruktor w. f. R. Czyżewski omówił przerobiony z grupą żeńską zasób ćwiczeń z użyciem piłeczek, prowadzonych metodą bezpośredniej celowości ruchu, zaznaczając, iż ćwiczenia te odpowiednio dozowane w normalnych lekcjach gimnastyki wzbudzają w ćwiczących duże zainteresowanie, a jednocześnie wywołują pogodny nastrój, pozwalają na indywidualizację ruchów, zmuszając jednak do prawidłowego wykonywania tychże, zasób zaś tych ćwiczek stosowany w szkole powszechnej, stanowi jednocześnie formę przejściową od ćwiczeń zabawowo-naśladowczych do ćwiczeń o formie ścisłej.

Następnie omawiano organizację pracy w. f. szk. w myśl przedłożonych planów. Myśl ta winna znaleźć pełne zrozumienie wśród wszystkich nauczycieli w. f., pragnących przyczynić się do podniesienia poziomu w. f. szk. na terenie całego Okręgu Szk. Wileńskiego. Zapoczątkowując tę pracę, p. instr. Czyżewski rozdaje uczestnikom zjazdu zasób materjału z zakresu gier i zabaw w szkole powszechnej i w dalszym ciągu referuje pkt. 12 pr. — układ wzorca lekcyjnego i sposób opracowywania seryj wzorców lekcji dla poszczególnych oddziałów szkoły powszechnej.

Budując przykładowy wzorzec na ujednostajnionym dla wszystkich oddziałów szkoły powszechnej toku lekcyjnym, w wywodach swych podkreśla stałe przestrzeganie zasady łączności międzyćwiczeniowej i ciągłości międzywzorcowej dla otrzymania wzorca i seryj wzorców jako logicznej całości. Dyskusję nad w. w. tematem proponuje odłożyć do czasu wypróbowania przez obecnych podanego sposobu opracowywania wzorców, ewentualnie do przyszłej konferencji okręgowej.

Na tem program konferencji został wyczerpany. W przerwach konferencyjnych uczestnicy zwiedzali na miejscu urządzaną przez miejscowych nauczycieli w. f. wystawę książek i czasopism z dziedziny w. f.

Zamykając obrady, p. Naczelnik Błoński wyraża nadzieję, że postulaty i program pracy wysunięte w czasie konferencji będą w najbliższym czasie zrealizowane; realizacja tychże w dobie dzisiejszej, w okresie zmian organizacji szkoły polskiej, nabiera szczególnego znaczenia. Na zakończenie dziękuje Kuratorjum, instr. Czyżewskiemu i wszystkim uczestnikom konferencji, którzy doceniając ważność sprawy licznie stawili się na konferencję.

P. instr. Czyżewski dziękuje p. Naczelnikowi Błońskiemu za udzieloną pomoc w zorganizowaniu konferencji i przewodniczenie obradom, wszystkim zaś uczestnikom — za życzliwą współpracę, zaznaczając, że w myśl postanowień następna konferencja przedstawicieli w. f. powiatowych (po 1 z każdego powiatu) odbędzie się już w czasie najbliższym.